MANNOUSH ZOMORODI

مانوش زُمُردي



إعادة اكتشاف فن الشرود المفقود

ترجمة:
فرح عمران



مكتبة | 667
سُر مَن قرأ

ملول وعبقري

إعادة اكتشاف فن الشرود المفقود

• ملول وعبقري/إعادة اكتشاف فن الشرود المفقود
• مانوش زُمُردي
• دار كلمات للنشر والتوزيع
• الطبعة الأولى ٢٠١٨
دولة الكويت / محافظة العاصمة
تلفون : ٠٠٩٦٥٩٩١١٩٩٣٤
تويتر : @Dar_kalemat
إنستجرام : Dar_kalemat
بريد إلكتروني :
Dar_Kalemat@hotmail.com
info@darkalemat.com
الموقع الإلكتروني :
http://www.darkalemat.com

رقم الإيداع / 2018-1242
ISBN:978-99966-95-56-8

ملول وعبقري

Bored and Brilliant

إعادة اكتشاف فن الشرود المفقود

لِـ مانوش زُمُردي

Mannoush Zomorodi

ترجمة:

فرح عمران

٢٠١٨

مكتبة | 667
سُر مَن قرأ



إلى كاي وثُريا ، لولاكما لم أكن سأعرف أنّ الملل هو الطريق إلى العبقرية . أنتما مَن أطلق شرارة البدء داخلي .

أما ريبيكا بالي ، فأنتِ يدُ العَون بدورها الفعّال والأساسي والإبداعي . لقد أثْرتِ إعجابي منذ اللحظة التي بدأتْ فيها حياتنا تتقاطع سوياً ما ينيف على عشرين عاماً . كان العمل معكِ باعثاً على البهجة الفكرية والتنظيمية ، بالإضافة إلى المرح .

شكراً لكم .

المحتويات

مقدمة

حالة الملل:

وُلِد ابني والآيفون (iPhone) بفارق ثلاثة أسابيع بينهما، في شهر يونيو (حزيران) من عام ٢٠٠٧، مع أنني أقرب إلى نمط نساء (2,0 woman)[1]، ولكنني لم أهرع لشرائه، على أية حال، هناك أمورٌ أكثر اضطراريةً منه لأهتمّ بها. كان مولودي الجديد هزيلاً يُعاني من المغص والانتفاخ، وقضيتُ ساعاتٍ أُربِّتُ على بطنه أملاً في تهدئته لينام، فقد اعتاد النوم عند جرٍّ عربته. إنْ لم أبالغ بالقول إننا تجوّلنا ما يُعادِل عشرة إلى خمسة عشر ميلاً في اليوم. غلب على نزهاتنا طابع الهدوء وهذا بسبب حاجة صغيري للصمت التام كي يغفو لأكثر من خمس عشرة دقيقة في كل مرة، ولذا لم يكن بمقدوري التحدُّث على هاتفي المحمول أو شراء القهوة من البقالية أو حتى الجلوس على المقعد. رغم نزول وزن طفلي إلاّ أني شعرتُ بالملل الشديد أكثر من أيِّ وقتٍ مضى في حياتي كلها.

انتابتني في بادئ الأمر مشاعر الغضب والإحباط والحزن. كانت هذه القصة الكلاسيكية لبنات جيلي: فالمرأة تنتقل من المهنيّة المدنيّة إلى أمٍّ متقوقعة في لحظة صادمة. عملتُ فيما مضى كمُعِدَّة أخبار دولية، ودائماً ما كان يُصادِف استدعائي إلى الحالات

(١) Women 2.0: وهي منظمة هدفها زيادة عدد المؤسسين الإناث في الشركات الناشئة في مجال التكنولوجيا. (المترجم)

الطارئة أينما حدثتْ في أنحاء العالم ، فإذا تحطّمتْ طائرة الكونكورد أو أُحرِق البرلمان ، ذهبتُ إلى مكان الحادثة . كما عملتُ لمدة اثني عشر عاماً في عالم الصحافة الإذاعية ذي الوتيرة السريعة . أما في عطلتي فكنتُ أقضي طوال يوم الأحد مضجعةً على الأريكة وأنا أتصفّح صحيفة نيويورك تايمز وأحدث رواية . وعندما أصبحتُ حاملاً بطفلي الأول ، تخيّلتُ نفسي مع زوجي ، جوش -وهو صحفي زميل ومغامر- نضع الطفل في حقيبة ظهر أو ما شابهها بينما نسافر حول العالم ومواظبَين في نفس الوقت على اهتمامنا بعملنا . يا له من شيءٍ مُضحك ،لم يكن لديّ أدنى فكرة ، فبعد ولادتي لطفلي كاي ، تعرّضتُ لصدمة قاسية للغاية ، وشعرتُ بالوحدة والإرهاق الذي لم يسبق لي أنْ تعرّضتُ له على الإطلاق . ماذا عن جريدة النيويورك تايمز؟ أحدث رواية؟ كانت مجلة (Us Weekly) الترفيهية أقصى ما يمكنني اقتناؤه بين جلسات الرضاعة المتعاقبة وتفريغ غسّالة الأواني .

عشْتُ بعد بضعة أسابيع من مرثونات جرِّ عربة طفلي نقلةً فاصلةً ، فلم أنخرط مع إيقاع الحياة الجديد فحسب بل بدأتُ أيضاً ألحظُ أموراً حول الحيّ الذي أسكن فيه لم أكن قد لحظتُها من قبل ؛ أصبحت الإفريزات والميزابات الزخرفية أصدقاء مألوفين ، وتطوّرت خبرتي في النقوش المُزهرة التي يتميّز بها تنسيق حدائق الحي ، لدرجة أني حفظتُ كل شقٍّ ونتوءٍ في الرصيف عن ظهر قلب .

استسلمتُ لمشقّة المشي المتواصل وبدأتُ أُدرِك حقيقة عدم إيجاد وجهة لتجوالي . (لكم من المرات التي كنتَ أمكثُ فيها في مكتبي طوال ساعات الليل وأنا أتمنى لو أستطيع التجوّل بلا هدف؟) . لكن الأكثر أهمية من هذا كله أنني توصّلتُ إلى معنى

أنْ يكون هناك تعايشٌ بينك وبين طفلك . أنْ أكون متآلفةً بكل معنى الكلمة مع هذا الإنسان الجديد الجميل الذي ولدتُه ، تطلّب مني هذا الشعور إبطاء الوتيرة التي جعلتني في البدء أشعر بالضيق الشديد ، ثم كانت نقطة تحوُّل بالكامل .

وبالفعل ، فقد خفّ وزنه ولم يعُد يعاني المغص ، وسرعان ما انتهت أيام التجوال التي عملت على تهدئة كلٍّ منا . ثم عدْتُ إلى عملي ، حتى أنّ فكرتي السابقة عن الانشغال في العمل قد تغيّر مفهومها ؛ لأني لم أكن أُدرك معنى الانشغال الحقيقي . مضت السنوات التالية بلمح البرق كلّها إبداع وجهد شخصي ومهني ، فعلى الصعيد المهني غطّيتُ أخبار التكنولوجيا والأعمال لصالح رويترز ، ثم لصالح المحطة الإذاعية العامة في نيويورك ؛ كما كتبتُ كتابي الأول (دليلك في تصوير الفيديو لصالح المنظمات غير الربحية والشركات) ؛ وعلى الصعيد الشخصي رُزِقتُ بابنتي ثُريا .

وفي عام ٢٠١٣ -أي بعد ستة أشهر من قيامي بكتابة آخر الأنباء الأسبوعية التكنولوجية إثر اقتراح المحطة الإذاعية العامة في نيويورك بتغطية المزيد من مشهد القطاع المزدهر في نيويورك- عُرِضت عليّ وظيفة أحلامي ، وهي أنْ استضفتُ برنامجي الإذاعي الأسبوعي والنشرة الصوتية الخاصة بي والتي تُعنى بالجانب البشري من التكنولوجيا .

عند بدء البرنامج- والذي كان من المفترض أن يُطلق عليه اسم Note to Self كنتُ أصعدُ سلّم النجاح على خُطىً ترجيحية . فقد كانت لديّ الفرصة للخروج بشيءٍ هادفٍ ومشوِّق يُعنى بموضوع جوهريٍّ في الحياة العصرية لفئة من المستمعين المتجاوبين بكثافةٍ . وكانت هذه فرصة العمر من ناحية التوجّه الإبداعي والمسؤولية على

صعيدٍ لم أختبِرْه من قبل ، وربما لن تتكرر مجدداً إنْ أضعتُها .

في بادئ الأمر ، كنتُ أعملُ بكامل طاقتي . وبما أنني كنتُ مُحاطة بأشخاص يتمتّعون بالبصيرة والذكاء ، فوجدتُ ذخيرةً من القصص الجذابة لتغطيتها وتلقّي ردود فعلٍ كبيرة من الجمهور .

ما حدث بعد ذلك هو أني استنفذتُ طاقتي الذهنية ، كانت أشبه بالانهيار . لكن هذه الحالة مختلفة عن حالة انقطاع الأفكار عند الكاتب والتي خَبِرْتُها في الماضي كحالة احتجاز تطلّبت مني اجتيازها . فقد كان هذا تبلّداً ، وعلى وجه الدقة لم يكن شيئاً ، بل كان سيئاً فحسب .

وبالطبع كان الضغط الذي ترافق مع الفرصة المدهشة التي عُرِضت عليّ جزءاً من المشكلة . يمكن أن تكون الرغبة في أداء العمل بأفضل شكلٍ ممكن سبباً في التعطيل . لكن هناك أمراً آخر أيضاً كان يحصل .

لقد أُرهِق عقلي وأُجهِد ، لمَ؟ حسناً ، كنتُ أمارس أمومتي وزواجي ومهنتي في نفس الوقت وفي واحدة من أكثر مُدُن العالم ازدحاماً . لكن الأمر أكبر من ذلك ، فبُغية تحليل ما كان يحصل لي ، بدأتُ بمراقبة سلوكي . وفي الحقيقة ما اكتشفتُه كان مُنهِكاً . إذ حالما فكّرتُ ملياً لبُرهة أدركتُ عدم وجود لحظةٍ يقظة واحدة في حياتي إلاّ وعملتُ على شغْلها بطريقة ما- وأنّ هاتفي هو شريكي الأساسي .

لقد استبدلتُ منذ فترة طويلة هاتفي المحمول القديم بهاتف ذكي ، والآن بدا لي أني أمضيْتُ كل دقيقة إضافية أعمل عليه . إما في انتظار مترو الأنفاق ، أو في طابور القهوة ، أو في انتظار باص حضانة ابني . كنتُ منخرطةً في نوعٍ من الاتصال والرد . تحقّقتُ

من الطقس وحدّثتُ تويتر ، وأجبتُ على رسائل البريد الإلكتروني .

عندما كنتُ أرتمي على السرير في نهاية يوم شاقّ ، بدلاً من إطفاء الأنوار كان خياري إصابة نقطتين في (لعبة Two Dots) – وهي لعبة لم أتمكّن من التوقف عن لعبها . لم أكن أستخدم هاتفي الذكي للاتصال ، بل للهروب . فتصفّحي لتويتر لم يُشعِرني بالمسافة الطويلة إلى مكان عملي ، ومنحني تحديثي للمفكرة هاجس الشعور بالإنتاجية . وكما تصاعدت وتيرة حياتي ، تصاعد معها سرعة ومقدار استهلاكي التكنولوجي .

لطالما كان دماغي مشغولاً ، لكن عقلي لم يفعل أيّ شيء حيال جميع المعلومات الواردة إليه .

وفي محاولةٍ مني لمعرفة متى كانت تَرِدُ إليّ أفضل الأفكار في الماضي ، تذكّرتُ وقتي مع ابني كاي . فخلال تلك النزهات الطويلة الانفرادية والخالية من التكنولوجيا ، حيثُ كنتُ أُفهرِسُ تفاصيل كل الأشياء من حولي ، قمْتُ أيضاً بإجراء تقييم ذاتي للمهارات المهنية التي اكتسبتُها على مدار الخمسة عشر عاماً الماضية . فكان التقييم بما يُشبه جولاتي المتسكّعة ، لكن ليس كمحاسبة واعية بل كرحلة ذهنية لفيفة خلال مسيرتي المهنية حتى الآن ، وكيف أرغب في توظيف مهاراتي في العمل لاحقاً . أطلقتُ العنان لذهني ، فسافر إلى أماكن مظلمة ومزعجة ، لكنه في نفس الوقت سافر إلى أماكن أخرى عجيبة ومدهشة .

عندما أعدتُ النظر في تلك التجربة خلال هذه الفترة المضطربة من حياتي ، وجدتُ رابطاً بين غياب التحفيز- الملل- وازدهار الإبداع والدافع . تجلّى هذا الأمر لي لأن دورة الابتكار التكنولوجي تزامن تسارعها تماماً مع تسارع وتيرة حياتي أيضاً . ففي الفترة الممتدة

بين ولادة ابني وتمكّنه من المشي، شهدنا التكنولوجيا المتنقّلة تغيّر أسلوب استدعاء الناس لسيارة الأجرة وطلبهم للطعام، ومعرفتهم للتاريخ. وعلى نحوٍ مفاجِئ انقلبت الممارسات المجتمعية التي حافظت على ثباتها لعقود، وزاد انقلابها عند صدور نظام التشغيل التالي بعد ستة أشهر. لم تكن حياتي عبارة عن مرحلة ما قبل ولادة طفليّ أو مرحلة ما بعد ولادتهما فحسب... بل تزامنت مع مرحلة ما قبل الهاتف المحمول وما بعده. وبالتالي أخذني كل من طفليّ والهواتف الذكية إلى جوهر الأمر.

وفي ضوء كل ما سبق، تساءلتُ: «هل يمكن أن يكون افتقاري إلى الأفكار متعلّقاً بغياب شعوري بالملل مطلقاً؟»

المشروع المبتكَر لملول وعبقري:

لا مجال للشكّ في أننا نشهد مرحلة غير مسبوقة في التاريخ، حيث يتركّز اهتمامنا على رغبةٍ رائجة، ومع مجيء الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية، يقضي مستهلكو الهواتف النقّالة الآن ما يعادل ساعتين وسبع وخمسين دقيقة يومياً في العمل على أجهزتهم المحمولة وحوالي إحدى عشرة ساعة في اليوم أمام الشاشة. رغم جهلنا إنْ كان سيؤدي كل هذا الوقت أمام الشاشة إلى تأثيرات ضارة على المدى الطويل، لكننا على بيّنةٍ بأنّ التكنولوجيا تغيّرنا (ومن غير الواضح إنْ كانت تغيّرنا نحو الأفضل).

يخشى الآباء من كيفية تربية أطفالٍ يتمتّعون بالثقة والصحة في هذا العصر الرقمي. فإنْ واظب أطفالنا على الانشغال ببايتات من البيانات، ما الذي ستؤول إليه قدرتهم على التخيل وتعمّقهم في التركيز وتأمّلهم في تجاربهم السابقة وتقريرهم كيفية تطبيق تلك

الدروس على أهدافهم المستقبلية ومعرفة ما يريدون لذاتهم وعلاقاتهم وحياتهم؟

وهذا القلق حول التحول في طريقة استخدامنا لدماغنا في هذا العصر التكنولوجي لم يَطَل الآباء فحسب ، فالآثار المترتّبة على العمل مهمة أيضاً . وهناك ما يُبرهن على أنّ إنتاجية الناس في أعمالهم تكون أفضل في حال عدم اتصالهم الدائم بالشبكة ، إذ أعرب كبير الخبراء الاقتصاديين في بنك إنجلترا عن خوفه من الخطورة المترتّبة على اكتساب المهارات والابتكار والاقتصاديات بأكملها ، قائلاً : «قد يقود الفكر السريع إلى نموٍّ بطيء» .

بم تؤثر كل تلك التمريرات على الشاشة وتشغيل البرامج والضوء الأزرق[٢] وغيرها الكثير على صحتنا؟ . إذا أردتَ معرفة الجواب كل ما عليك فعله هو السهر لساعات بعد أنْ يمضي وقت نومك وأنتَ تلعب (Two Dots) - كما كنتُ أفعلُ أنا بشكل مُخجِل- في بعض الأحيان تبعث على الاسترخاء ، لكن في غالبية الأمر ليست كذلك .

في خضمّ هذه التساؤلات العديدة النابعة من مشكلتي الرئيسية ، تعمّقتُ في محاولة لفهم ما الذي يحصل لأدمغتنا عندما نشغلها على الدوام بدون أن نمهل أنفسنا الوقت للشرود الذهني . سألتُ عدداً من علماء الأعصاب وأخصائيي علم النفس الإدراكي حول «الشرود الذهني»- وما الذي تقوم به أدمغتنا عندما لا نفعل شيئاً على الإطلاق ، أو عندما لا يكون تركيزنا شديداً في عملٍ ما .

---

(١) الضوء الأزرق : تطبيق فلتر في نظام الأندرويد لحماية عينيك عند استخدام هاتفك الأندرويد أو جهازك اللوحي فى الفترة الليلية أو عند القراءة . (المترجم)

قد نظن بأننا نفعل الشيء اليسير عند طي الغسيل باستمرار، لكن أدمغتنا في الحقيقة منهمكة في العمل. عندما تشرد أذهاننا نقوم بتنشيط ما يسمّى بـ «الوضع الافتراضي»، وهو المكان الذهني حيث نتمكّن من حل المَشاكل وتوليد أفضل أفكارنا وممارسة ما يُعرَف بـ «التخطيط المُبَرمَج»، والذي يمكّننا من فهم عالمنا وحياتنا وتحديد أَهدافنا المستقبلية. وينطوي الوضع الافتراضي أيضاً على كيفية محاولتنا لفهم الآخرين والتعاطف معهم، وإصدار أحكام أخلاقية.

عندما نسمح لأنفسنا بالشرود ولأذهاننا بالتَّوَهان، فإننا نفكّر ونحل المشاكل بطريقة مُثلَى وهكذا يسافر عقلنا إلى بعض الأماكن الشيّقة وغير المتوقعة من دون اضطراب. أما الإبداع-بغض النظر عن تعريفك أو تطبيقك له- فهو يحتاج إلى التحفيز والملل، الذي بدوره يسمح بتكوين ارتباطات جديدة ومختلفة في دماغنا وهو التأمل الأكثر فعالية. إنه ما تُطلِق عليه عالمة المستقبليات (القول بأن رموز سفر الرؤيا تُشير عموماً إلى المستقبل) ريتا كينغ بِـ «الملل الإبداعي».

بالنسبة لكينغ- ينطوي عملها على تصوّر أي شيء بدءاً مما ستبدو عليه مدينة ما بعد مئتي سنة من الآن وانتهاءً بإجراءات كبار رجال الأعمال التي يتوجب عليهم المباشرة بها للاستفادة من الاتجاهات التي ستحدث في المستقبل- إنّ الإبداع هو مهنتها. وتقول: «إنّ الخطأ الذي يرتكبه الكثير من الناس هو افتراضهم استمرارية حالة النشوة المرافقة لفكرة ما من بداية ترتيباتها الصغيرة التي لا حصر لها وحتى نهايتها رغم حاجة هذه الترتيبات للحدوث قبل أن تتكوّن الفكرة على أرض الواقع».

وتُضيف كينغ: «يفقد العديد من الناس الرغبة أو الدافع بسبب

ضجرهم للغاية من تلك الأمور المتناهية في الصغر والتي يتوجب عليهم إنجازها» . وتُرجع كينغ السبب إلى أنّ الملل الإبداعي قد يكون مُثبِّطاً خاصة عند مقارنته مع الإشباع الذي يشعر به المرء عند شطبه قائمة المهام الطويلة الملقاة على عاتقه- وهذا ما يُفسّر قيامي بتدوين قائمة مهام طويلة للغاية .

يمكن أن نُطلِق شرارة الإلهام إنْ استسلمنا للملل الإبداعي ومنحنا أنفسنا الوقت الكافي دون التركيز على شيءٍ بشكل خاص- على سبيل المثال قبل الخلود إلى النوم وفي الحمام وخلال تنزُّهنا في الغابة . ليس هناك ما يدعو للاستغراب إنْ أطلقنا أيضاً على الوضع الافتراضي مُسمّى «شبكة الخيال» . يمنحنا الشعور بالملل المساحة لنتساءل «ماذا لو؟» ، وهذا سؤال جوهري يتعلّق بأي مسعى إبداعي وبالصحة النفسية وبنضج الشخصية .

ووفقاً لما قاله الدكتور جوناثان سمولوود وهو أستاذ في علم الأعصاب الإدراكي وخبير في الشرود الذهني في جامعة يورك : «بأسلوب خفيّ للغاية ، هناك ارتباط وثيق بين الابتكار والإبداع من جهة والأفكار التلقائية الوليدة عندما تكون أذهاننا خاملة من جهة أخرى» . مختصر القول لتكون عبقرياً عليك أن تسمح لنفسك بالملل .

نتيجة لذلك انتابتني هذه التساؤلات : إنْ غيّرنا علاقتنا مع أدواتنا الذكية فهل بإمكاننا توليد أفكار أعظم وأفضل؟ هل سيكون لتلك التغييرات تأثير مضاعف على طريقة عملنا وأسلوبنا في التربية وتواصلنا مع بعضنا البعض؟ هل بمقدور هذا التغيير أنْ يُغيّر نظرتنا إلى العالَم؟ قد يرغب مستمعو برنامجي Note to Self الواهمون بمعرفة أجوبة هذه التساؤلات أيضاً ، لذا قمتُ أنا وفريقي بإنشاء مشروع «ملول وعبقري» لاستقصاء واختبار نظريتي . وطوّرنا سلسلة

من التحديات على مدى أسبوع مُعَدّة لمساعدة الناس في التحرر من أجهزتهم ودفع عجلة إبداعهم .

سمعتُ الكثير من المستمعين والناس من حولي يتذمّرون من كون الجميع هذه الأيام «ينظرون إلى هواتفهم بشكل دائم» . لكنني لم أكن واثقة إنْ كانت إعادة النظر في علاقاتنا بالهواتف الذكية وأجهزة الكومبيوتر المحمولة والأجهزة اللوحية ستُشعل حماسة المستمعين . غير أنّ مدرائي في المحطة الإذاعية العامة في نيويورك نصحوني أنْ أثِق بموهبتي . لذلك أقصَيتُ شكوكي وطلبتُ من الآخرين الانضمام إلي في إخضاع الوقت لـ «الشرود» ، فوافقني جميع المستمعين على اختلاف أعمارهم! كما أبدوا دعمهم بالتغريدات والبريد الإلكتروني ومنشورات الفيسبوك (أعلم أنه مثير للسخرية) - والأهم من هذا كله أنهم سجّلوا في المشروع .

وفي النهاية سجّل ما يزيد عن عشرين ألف شخص في مشروع ملول وعبقري من كافة الولايات تقريباً . (بلغت أعلى نسبة كثافة مشاركين من مدينة نيويورك وسان فرانسيسكو ولوس أنجلوس وواشنطن العاصمة وشيكاغو و-فجأة- أركنساس) . كما حظينا بمشاركات من سلوفاكيا والدنمارك وأستراليا والمملكة المتحدة . إنّ هذه المشكلة تشغل تفكير أشخاصٍ كثيرين رغم عدم إطلاقنا تسمية محددة لها بعد .

قبل أن نباشر العمل استطلعنا دوافع المشاركين ورغباتهم وأحلامهم لإجراء هذه التجربة . فانبثق من بين الإجابات التي تلقّيناها بعض المؤشرات والموضوعات الملحوظة ، وعبّر أربعون بالمئة في إجاباتهم عن رغبتهم في التخفيف من التدقيق المتواصل في أجهزتهم والسيطرة على هذه الغريزة المطوّرة حديثاً . كما رغب البعض بأن يكون

قدوةً لأطفالهم الذين يدركون تمام الإدراك اندفاع آبائهم الدائم نحو الشاشة أو رؤية إصبع الإبهام يشرع بكتابة رسائل إلكترونية . ويتوق آخرون لمعرفة الخط الفاصل بين «إضاعة الوقت» و«التواصل القيّم» على مواقع وسائل التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك وتويتر .

كما أعرب بعض الأشخاص عن تقديرهم للقدرة التي منحتهم إياها التكنولوجيا في البقاء على اتصال ولكنهم يرغبون في وضع حدود بحيث لا يمكن الوصول إليهم طوال الوقت .

أهم المخاوف التي سمعناها كانت على النحو التالي :

إنها تُفسِد إنتاجيّتي

أشعر بأنِي مُدمِن

من المحتمل أنها تؤثر على صحتي

كما كانت تلك مخاوفي أنا أيضاً . لكن هل هناك أي بيانات لدعم شكوكنا؟ واستناداً لما يقوله خبراء في الملل مثل الدكتورة ساندي مان في جامعة سينترال لانكشاير : «إننا بصدد أمرٍ ما» . لا شكّ أنّ الهواتف الخلوية وأجهزة التكنولوجيا المحمولة تؤثر على أدمغتنا ، لكننا بدأنا البحث عما يُثبِتُ صحة ذلك . والدلائل الموجودة فعلاً هي دلائل عرضية في أحسن الأحوال ، كما أنّ هناك غياب لدراسات مراقبة عشوائية تقارن حالة الأشخاص الذين يملكون هاتفاً محمولاً في حياتهم مع أولئك الذين لا يملكون . إننا كفريق واحد نُجري تجربتنا الكبرى الخاصة بنا رغم جهلنا بالنتائج سواء أكانت جيدة أم سيئة حتى نختبرها .

إننا نجهل حقاً التأثيرات طويلة الأمد التي قد تُحْدثها الهواتف الذكية .

وهناك خلاف حول ما إذا كنّا نستخدم التكنولوجيا لأجل

تحقيق أهدافنا أم أنّ أدمغتنا تتكيّف لاستخدامها بشكل أكثر فاعلية .

وبالمثل ما يزال البحث العلمي حول ظاهرة الشرود الذهني في مستهله . ومع ذلك تُشير الدراسات إلى ضرورة وضع حدٍّ للتحفيز المتواصل كي تفكّر أفكاراً مبتكرة .

لا نبالغ إنْ قلنا إننا على مفترق طرق بما يخص الوضع الإنساني . وقد دعا مفكرون عدة هذه الفترة بعصر المعلومات أو حقبة الذكاء . لم تعد الإنتاجية تُقاس من حيث الكميات المادية كما كانت في العصر الصناعي ، بل من حيث البيانات وغيرها من العناصر غير الملموسة . وتعرِّف ريتا كينغ عصرنا بأنه «عصر الخيال» ، لأن الخيال يتيح لنا إقامة روابط بين الأشياء غير الملموسة التي تقود ثقافتنا ومجتمعنا . إن كان كلامها صحيحاً ، فمن الأهمية بمكان أن نمهل أدمغتنا أكثر من أي وقتٍ مضى الفرصة التي تحتاجها لإذكاء براعتها .

كم أحبك يا هاتفي؟ اسمحوا لي أن أعد الوسائل . . . فالكمبيوتر المحمول والجهاز اللوحي والهاتف يعرفونني أفضل من أي شخص أو أي شيء آخر ، ويعرفون ما أحب وكيف يستحوذون على اهتمامي ، حتى أنهم يعرفون جميع كلمات المرور خاصتي . فيما يلي عيِّنة أخرى من المشاركين في مشروع ملول وعبقري في وصفهم لعلاقتهم بهواتفهم :

«إن العلاقة بيني وبين هاتفي هي كالعلاقة بين طفل ودمية الدب تيدي أو بين طفل ولهّايته أو كرغبة الطفل بحضن أمه عندما يحمله شخص غريب» .

–رون

«أظن أني أتعامل مع هاتفي وكأنه أفضل صديق يملك أفضل الصفات وأسوأها ، لكني من النوع السلبي الذي يسلّم دفة القيادة لهذا الصديق الذي يُلهيني ويجعل حياتي مجنونة» .

– وليام

«أشعر وكأني أقضي اليوم بطوله وأنا أحدّق في الشاشات ، لا يتوقف ضررها عن كونها غير صحية فحسب ، بل إنها لا اجتماعية أيضاً . يبدو الأمر لي في بعض الأحيان وكأن الاهتمام الذي أُعيره لهاتفي يحدُّ من اكتشافي للعالم من حولي . ومن المثير للاستغراب أن تجول بناظريك في القطار وتُدرك أنّ أغلب الركّاب يحدّقون في الشاشة . إنه أمرٌ بائس . أريد الهروب!» .

– ساندرا

«مفيدة لكنها ضارة إن لم تتعامل معها كما ينبغي» .

– آن

بعد انتهاء أسبوع التحديات لمشروع ملول وعبقري ، أجرينا استطلاعاً آخر لنرى ونعرف كيف تغيّر سلوك الأشخاص خلال الفترة التجريبية . سأعترف بأني شعرتُ بخيبة الأمل بسبب انخفاض استخدامنا للهاتف جميعاً لمدة ست دقائق خلال الأسبوع . غير أنّ شيري توركل وهي أستاذة التكنولوجيا والمجتمع في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا ، ومؤلفة الكتاب الذي لاقى استحسان النقاد ، «عودة إلى الحوار : قوة النقاش في العصر الرقمي» ، قالت عن المشروع : «لم تقتصر النتيجة الكبرى على تغيير

السلوك فحسب، بل في شعور الناس أن لديهم طريقة للتأمل في سلوكهم، وفيما يتعلق بما كانوا يفعلون فهذا يحتاج إلى بدء حوار لإيجاد سبل للمضي قُدماً».

أخبرنا الناس عن شعورهم بالتغيير الجذري بسبب هذه التجربة، كما أعلن سبعون في المئة منهم أنهم شعروا بعد هذا الأسبوع التجريبي كما لو كان لديهم فائضاً من الوقت للتفكير. قال أحدهم: «إنّ الأمر أشبه بصحوة من حالة سبات ذهني طويل». فالكُتّاب فرغوا أخيراً من مخطوطاتهم، ورجال الأعمال حلوا المشاكل الشائكة في عملهم، وأصبح المعلمون على تواصل بصري مع طلابهم في الصف أكثر من ذي قبل. كان الناس أكثر إنتاجية وإبداعاً بعد تحكّمهم في كيفية ومقدار الوقت الذي يقضونه مع هواتفهم وأجهزتهم اللوحية وأجهزة الكمبيوتر. انتشرت عبارة المشروع كالنار في الهشيم، فاستعانت المدارس الثانوية بخطط المناهج الدراسية، واحتاجت المؤسسات لأقسام كاملة كي تنفذ المشروع في آن واحد، كما طالب الطلاب المستجدون في جامعة نيو أورليانز بأنْ يُفتَتَح كل فصل دراسي بأسبوع ملول وعبقري.

كيف وصلنا إلى هنا:

انتهت سلسلة ملول وعبقري التي أذعناها في برنامج Note to Self لكن المشروع الأكبر كان قد بدأ لتوّه. كنتُ فضوليةً، وعلى علم أني لم أخدش سوى سطح الملل. لمَ هذا السمعة السيئة للملل؟ هل خوفنا من الشعور بالملل غريزة، أم هو ذو منشأ ثقافي؟

ماذا يحصل في أدمغتنا فعلياً عندما نشعر بالملل؟ وماذا يحصل لأدمغة أطفالنا؟

وإنْ ثمَّن العمل الفكرة المبتكرة، فما الذي يحصل عندما لا نمهل أدمغتنا الفرصة للتفكير؟ كان هناك أكثر من ذلك حول علاقتنا المتقلبة مع أدواتنا الذكية.

إنّ حصيلة هوسي بالملل في هذا الكتاب هي: استكشاف التاريخ والقضايا الثقافية وعِلْم الشعور بالملل مُسترشِدةً بالدراسات والقصص والمحادثات مع باحثين وأطباء وفنانين وناس عاديين. كما حسّنتُ برنامج العمل المبتكر الذي لقي النجاح الكبير عند مستمعيّ في حثّهم على استعادة التحكم بحياتهم التكنولوجية. وتمثّلتْ النتيجة بخطة من سبع مراحل تستغل فوائد الملل الخفيّة، وفي هذه الحال يمكننا اكتشاف عبقريتنا الشخصية.

أرغب في أن أكون صريحة- هذا الكتاب ليس معادياً للتكنولوجيا. فأجهزة الكومبيوتر والإنترنت وأجهزة الهاتف الجوّال تربط بيننا وتجعلنا أكثر معرفة واطّلاعاً.

بفضل كل هذا التواصل بمقدوري العمل بدوام كامل ورؤية طفليّ. إني ممتنّةٌ كل الامتنان لكل هذا، ولستُ أتوق لفترة زمنية أبسط عندما كنا نستخدم جميعاً الهواتف المأجورة. (أتذكرونها؟).

كلما اكتسب المجتمع مهارة أو قدرة تكنولوجية جديدة، تكون هناك فترة عدم استقرار تتزامن مع كوننا مأخوذين بالتكنولوجيا، وذلك باستخدامها عشوائياً من دون فهمنا لتأثيراتها. على الرغم أنّ الابتعاد عن أجهزتنا ليس هو الحل بالضرورة، فبالنسبة للكثيرين منا لقد انتهت تماماً فترة شهر العسل بوجود أدواتنا الذكية.

تقول الدكتورة ماري هيلين إيموردينو يانغ، وهي أستاذة مساعدة في التربية وعلم النفس وعلم الأعصاب في جامعة كاليفورنيا الجنوبية قسم العقل والإبداع: «إنّ ما نحتاجه هو دعم الناس في

التفكير حول كيفية دمجهم مع هذه التكنولوجيا بطريقة أكثر فائدة ونفعاً في حياتنا اليومية» ، وتُضيف : «نحن بحاجة إلى تعلُّم كيفية إدارة هذه العوالم عبر الإنترنت ، حينها يمكننا الاستفادة منها بصورة متميِّزة لكن دون أنْ تتضارب مع إمكانياتنا الأكبر ، كما يعوزنا معرفة كيفية تحقيق الاستفادة القصوى منها واستخدامها بتكيّف» .

نحتاج إلى التراجع والقول : «مهلاً ، انظر إلى أين تودي بنا هواتفنا وأجهزتنا اللوحية ، وهل هذا ما نريد الذهاب إليه؟» ، إنّ التواصل الاجتماعي رائع ، ولكن ليس على حساب الانفصال عن نفسك . أنْ نصبح استراتيجيين حول كيفية دمجنا لهذه الأجهزة في حياتنا يكون بطرق تعزّز الفهم الاجتماعي الحقيقي والإبداع يبدأ بالاعتراف بتأثيرها الحقيقي علينا . وبمجرد أنْ نلقي نظرة فاحصة على سلوكنا ، يمكننا وقتئذ أنْ نكون هادفين وأنْ ندير هذا التأثير . من خلال فهم أفضل لكيفية استخدام أجهزتنا وأدمغتنا بطريقة مختلفة ، يمكننا أيضاً أن ندعو أنفسنا بشكل منتظم للدخول في صناعة التكنولوجيا من خلال الضغط على قياداتها من أجل صنع أدوات رقمية تعمل على تحسين حياتنا - وليس فقط منحنا المزيد للقيام به .

هناك أمر واحد جليّ في بحثي كله وهو : أننا نتوق إلى الوقت التأملي ونسعى لتحقيق التوازن ونريد حياة مليئة بالفرح والفضول . هذا ما يدور حوله مشروع «ملول وعبقري» ؛ إنه دليل شخصي يمكن لأي شخص الوصول إليه ، وهو وسيلة لتدريس الرقابة الذاتية الرقمية والعيش بأسلوب حياة أكثر وعياً على الإنترنت .

كيفية استخدام هذا الكتاب:

عندما بدأنا أول تجربة في مشروع ملول وعبقري ، لم أكن أعتقد أنّ الناس يريدون مني أنْ أُملي عليهم حرفياً كيف يجب تعديل سلوكهم . بدلاً من ذلك ، افترضتُ أنهم يفضلون الأفكار والمهام التي يمكن تكييفها لاحتياجاتهم الخاصة . لقد كنت مخطئة . فقد أراد معظمهم مهاماً محددة بالتفاصيل حتى يتمكنوا من فهم ما إذا كانوا ينجزونها بشكل صحيح . سوف أعترف ، في وقتٍ ما لم أكن متأكدةً فيه مما هو صحيح أو غير صحيح أو غير مكتملٍ بعد عندما يتعلق الأمر بهذه التحديات . ولكن الآن ، بعد أنْ اختبرت جميع المراحل ، وبعد أنْ قمت بإدخال تعديلات على أساس ردود الفعل من المجموعة الكبيرة الأولى من المشاركين بمشروع ملول وعبقري ، قمت بتنسيق البرنامج في سلسلة من المراحل الفعالة والواضحة . (ما زلت أشجعك على إجراء تعديلات شخصية أينما تراها مناسبةً) .

هناك سبعة تحديات في برنامج ملول وعبقري تجدها في نهاية كل فصل في الكتاب (بدءاً من الفصل ٢) .

أُعِدّت هذه التحديات لتعزيز قابليّتك على الملل ، فهي ترشدك خطوة بخطوة من خلال فهم علاقتك بالتكنولوجيا حيث يمكن أن تتعارض أدمغتنا والتكنولوجيا . سنقوم بتجربة طرق مختلفة لمساعدتك على خلق مساحة ذهنية أكثر والانخراط في تفكير أكثر عمقاً وأكثر إنتاجية ، وأخيراً ، لمساعدتك على دفع عجلة إبداعك ودفعك للتفكير على مستوى أعمق .

أقترح قراءة الكتاب من البداية إلى النهاية دون القيام بالتحديات ، حتى تتمكن من القراءة بوتيرتك الخاصة ولاستيعاب

المواد . بمجرد الانتهاء من ذلك ، ابحث عن أسبوع (ولكن لا تنتظر طويلاً) يمكنك من خلاله الالتزام بالتحديات بالتتابع ، واحداً في اليوم . إذا كنت ترغب في زيادة تحدٍّ واحد (أو اثنين منهم ، أو كلهم) سيكون الطموح لأكثر من واحد في اليوم ، أمرٌ عظيم!

يمكن أنْ تجد بعض أيام التحدي أسهل بكثير من غيرها . فبعضها ستمرُّ عليه تلقائياً ، بينما سيُربكك البعض الآخر . أيّاً كان ما سيحدث ، فإني أعدكَ أنك ستتغيّر (حتى لو كان تخلّيك عن استخدام هاتفك لمدة ست دقائق يومياً) . وكما كتب لي أحد كبار المسؤولين التنفيذيين في قسم الإعلام في الموارد البشرية بعد مشاركته في أسبوع التحدي المبتكر ، «لقد كنتُ متشكّكاً بعض الشيء ، لكنكِ غيّرتني . إني في بحث دائم على طرق جديدة للتفكير وأساليب جديدة لتنفيذ الأمور . كًان الأمر مختلفاً جداً ، لكنه استحقّ وقتي كما يجب» .

يعمل مشروع ملول وعبقري على أنه نشاط موسع للمدارك على الصعيد الفردي والجماعي . فكّر في تطويع العائلة والأصدقاء أو الزملاء لمشاركتك بالتحديات . في النهاية ، لا يهم لمَ أو كيف ستنفذ مشروع ملول وعبقري ، تذكر أنّ الهدف هو خلق المزيد من الفضول والإبداع والفرح في حياتك . لذا لا تكن صارماً أو قاسياً مع نفسك ، بل تخطّ المراحل بسلاسة ودَع الأمور تتكشف .

لمحة عن الإبداع وتعريف العبقرية:

ما الذي يشكّل «التفكير الإبداعي»؟ ليس بالضرورة لأفكارك أنْ تغيّر حياتك لكي تكون مبدعاً ، ربما يمكنك إيجاد أسلوب لمساعدة ابنك في التأقلم مع اختبارات الرياضيات أو لتهيئة أثاثك بشكل

أفضل مع المظهر غير اللبق لغرفة معيشتك . كانت طموحاتي السابقة تطرح أفكاراً لبرنامج جديد وإيجاد طريقة لمساعدة ابني على تكوين صداقات في المخيم . أيّاً كان ما يتبادر إلى الذهن ، دعونا نتفق على أنه أكثر نفعاً من الانتقال إلى مستوى آخر من لعبة (Candy Crush) . أما بالنسبة للعبقرية ، لسنا نطمح لنكون بمستوى ذكاء ستيفن هوكينغ ، بل مجرد إتاحة المجال ليكون لدينا أفضل السمات المعرفية .

برنامج ملول وعبقري ذو السبع مراحل

التحدي الأول: راقبْ نفسك

عليك أولاً تتبّع عاداتك الرقمية - وعلى الأرجح أنك ستصدم بما ستكتشفه .

التحدي الثاني: أبقِ أجهزتك بعيدة عن متناول يديك أثناء الحركة

اجعل هاتفك بعيداً عن نظرك أثناء تنقّلك ؛ لذلك لا تمش وأنت تكتب رسائل نصية!

التحدي الثالث: يوم بلا صور

بدون صور الطعام والقطط والأطفال .

التحدي الرابع: احذف ذلك التطبيق

تخلّص من التطبيق الوحيد الذي لا يمكنك العيش من دونه . (لا تقلق ، ستعيش) .

التحدي الخامس: خذ إجازة وهمية

ستكون في المكتب ولكنك منعزل عن الآخرين .

التحدي السادس: راقب شيئاً آخر

استعدْ فن الملاحظة .

التحدي السابع: تحدي ملول وعبقري

تتويجاً لجميع التدريبات ، ستستخدم قدراتك الجديدة في الملل لفهم حياتك وتحديد أهدافك .

١

ما الذي نعنيه عند الحديث عن الملل

«أُحبّ الأمور المملة» .
آندي وورهول

يتذمّر المراهقون بشأنه على الدوام ، ويخرج زملاء المكتب مرات عدة في اليوم إلى ستاربكس[١] للهروب منه ، ويهلك الآباء كل ليلة بسببه وهم يحاولون أنْ يُخلِدوا أطفالهم الصغار للنوم . نستخدم كلمة «ممل» مراراً هذه الأيام ، ومن الصعب تصديق أنها ظهرت لأول مرة منذ عهد قريب نسبياً في عام ١٨٥٣ ، في رواية تشارلز ديكنز (البيت الموحش) . في حين يعتقد بعض المؤرخين أنّ مصطلح «الملل» برز كاستجابة للثورة الصناعية (عندما كان الناس في العالم الغربي ، والذين أصبحوا أقل تديناً ، لديهم وقت فراغ أكبر - بما في ذلك المزيد من الوقت ليشعروا بالملل) ، من المنطقي أن نفترض أنّ الشعور كان موجوداً منذ بزوغ فجر الإنسانية . (حسناً ، ربما لم يشعر الناس البدائيين الذين عاشوا في خوف من كل شيء-بالملل) . وكما قال لي أحد المستمعين ، الشماس مايكل ج . هاكيت من الأسقفية الأبرشية في لويزيانا ، بأنّ «الملل كان موجوداً منذ آباء

(١) ستاربكس : شركة مقاهي أمريكية . (المترجم)

الصحراء ، الذين عاشوا كنُسَّاك ، وكثيراً ما كانوا يشعرون بالملل في كهوفهم» .

ولمجرّد أنّ الكلمة لم تظهر في الكتابة حتى الثورة الصناعية لا يعني ذلك أنّ البشر على مرِّ العصور لم يشعروا بـ «الملل» ؛ هم استخدموا فقط مصطلحات مختلفة لوصف الشعور ذاته كالكآبة والأزمة الوجودية والغثيان (وهي عنوان رواية جان بول سارتر عام ١٩٣٨ حول الملل النفسي ، وكتابي المفضل في المدرسة الثانوية _لا أعرف على ماذا يدل ذلك بشأني) .

إنّ عصر الأعصاب ، الذي بدأنا فيه فقط في التعرف على أدمغتنا ، يُعيد تعريف الملل مرة أخرى بطرق جديدة مثيرة وإيجابية . هنا حيث سنقضي معظم تحقيقاتنا .

ولكن قبل الغوص في المفاهيم المعاصرة لهذا العالم الغامض والساحر ، سيكون من المفيد العودة في الوقت المناسب .

تاريخ موجز جداً عن الملل:

«لو سمّينا الوردة بغير ما سميناها به لما نقصت عطراً وعبيراً فوّاحاً»[(١)] ، ومهما حمل الملل من اسم آخر فهو ملل وحسب . وأيّاً كانت المصطلحات المستخدمة ، فقد واجه علماء اللغة والكتّاب والمفكرون فكرة الملل على مر العصور . كان دليلي في تاريخ الملل أستاذ الكلاسيكيات في جامعة كالجاري ؛ بيتر توهي ، والذي أثار هذا الموضوع اهتمامه بصورة غريبة لغيابه التام عن العالم القديم .

(١) بيت من مسرحية روميو وجولييت لشكسبير قالتها جولييت لروميو ، ومعناها : تعدَّدت الأسماء والشخصُ واحد . (المترجم)

يقول توهي : «لطالما صدمني مثل هذا اللغز الذي لا يتحدث فيه إطلاقاً ، اليونانيون والرومان والثقافات الشبيهة عن الملل» ، ويضيف : «إنهم يجدونه تافهاً للغاية ، ولا يستحق الذِّكر» .

تطوّر اهتمام توهي الأولي إلى كتاب كامل ، وهو «الملل : تاريخ مفعم بالحياة» ، يضمِّن فيه الملل بقوة في تلك الثقافات القديمة من خلال نموذجَين إحداهما رفيع (وصف سينيكا[١] الملل على أنه غثيان أو مرض) والآخر أدنى (كتابات جدارية موجودة في بومبي تقول باللغة اللاتينية ، «أيها الجدار إني أتساءل بأنك لم تتهاوَ بينما أنت مضطر إلى تحمّل كل مشاعر الملل التي تنتاب من ينقشون عليك») . تحولت كلمة taedia اللاتينية في المسيحية إلى acedia ، في «شيطان الظهيرة»([٢] الذي يبعث الخمول والأرق في ضحاياه ، والتي أصبحت نوبات خطيئة المالنخوليا السوداء[٣] خلال عصر النهضة ، لينضج معناها أخيراً في وقت لاحق إلى الفكرة الفرنسية »الملل» .

وصف الفيلسوف الألماني آرثر شوبنهاور[٤] هذا الشعور بأنه «رغبة مروّضة من دون أي دافع محدد» ، بينما يعتقد سورين

(١) لوكيوس أنّايوس سينيك يعرف أيضاً سينيكا ، فيلسوف وخطيب وكاتب مسرحي روماني . (المترجم)

(٢) اسم كتاب عن الاضطراب الاكتئابي . (المترجم)

(٣) السّوداء وتسمى أيضا المَلَنْخُولْيَا هو اسم لمرض وصفه القدماء ، وتغير تشخيصة عبر الزمن . (المترجم)

(٤) فيلسوف ألماني ، معروف بفلسفته التشاؤمية . (المترجم)

كيركيجارد[1] ، الذي فضّل كلمة «خَمول» على «ملول» ، أنها كانت حالة رئيسية عند الشعور بها : «إنّ كل شخص يفتقر إلى الإحساس بالملل يتّضح أنه لم يرقى بنفسه إلى المستوى البشريّ» .

ويلخّص توهي : «توجد العديد من الأساليب لتعبّر عن شعورك بالملل» .

في الفكر المعاصر ، يفصل عالم النفس الألماني مارتن دولمان «الملل الظرفي» عن «الملل الوجودي» ، وهو اختلاف توصّل إليه المؤرخ والفيلسوف النرويجي لارس سفندسن في كتابه المنهجي «فلسفة الملل» . بالنسبة إلى كل من المفكِّرَين الملل الظرفي أو الملل البسيط يصف الإحساس البسيط الناجم عن ظروف لا يمكن تجنبها بشكل مؤقت ويمكن التنبؤ بها مثل رحلة طويلة على الطريق أو دردشة مملة في حفلة عشاء . يمكن التحكم في هذا النوع من الملل ، لأنك تعرف أنه في نهاية المطاف لابدّ أن ينتهي .

أما النوع الآخر من الملل فهو الملل الوجودي والروحاني ، وهو شعور رتيب وقوي بالفراغ والعزلة والاغتراب .

يشبه الاكتئاب لكنه متغاير . ومع ذلك أوضح توهي كيف لقيَتْ مجموعة متنوعة من الملل المحبط القبول لدى الفلاسفة ، أمثال الفيلسوف مارتن هيدجر الذي اعتقد أنها عملية ضرورية تقود المرء إلى فهم أعمق للعالم ومكانته فيه .

لا أعرف شيئاً حيال ذلك ، لكن هذا الانزعاج الحاد من الملل الوجودي ساعد بلا شك على تفسير السمعة السيئة الحالية للملل .

---

(١) فيلسوف دنماركي كبير . كان لفلسفته تأثير حاسم على الفلسفات اللاحقة . (المترجم)

حين أخبرتُ أصدقائي وعائلتي وزملائي في العمل بشأن خطتي لإعادة اكتشاف الملل ، رمقوني كما لو كنتُ مخبولة .

كما قالت بدورها صديقتي ماريا بوبوفا- مؤسسة الموقع الإلكتروني المؤثر (Brain Pickings) وهو عبارة عن ملخص متجدد لمادة تشحذ الفكر ومستمدة من مجموعة واسعة من المصادر والمواضيع- : «إننا نُعامِل الملل كفيروس إيبولا ، وهو أمرٌ لابدّ من استئصاله» .

حتى أنّ مستمعي Note to Self نفروا من الفكرة . فكتب لي الكثيرون ، لماذا لا نطلق عليه «أحلام اليقظة» أو أي شيء آخر وقعه أكثر إيجابية ، كما بدا البعض غاضبين لدرجة أنني أصررت على الإشارة إلى الملل على هذا الأساس . محاولةً التوضيح بأن الإحساس الذي كنت أفتقده لم يكنِ ممتعاً في الحقيقة . أصابني هذا بعدم الارتياح أو بالاشمئزاز قليلاً ، على حد تعبير توهي . بدا أمر فصل ذلك الشعور الساذج عن هذا الشعور الساحر الذي يمكن أن يؤدي إليه ، مخادعاً . لا ، كنت أرغب في استعادة «الملل» في كل جانب من جوانبه المذهلة والمتعددة الأوجه . . .

بالإضافة إلى قدرة تحملي له ، أعتقد أن كيركيجارد وهيدجر سيوافقانني .

دماغك أثناء الملل:

«لكل انفعال غاية - وهي الفائدة التطورية» ، كما تقول الدكتورة ساندي مان ، وهي طبيبة نفسانية ومؤلفة كتاب (الجانب المشرق من وقت الفراغ : لِمَ يُعَدّ الملل جيداً) . وتضيف : «أردت أن أعرف لماذا نملك هذا الانفعال تجاه الملل ، والذي يبدو انفعالاً سلبياً ليس له مبرر» .

هكذا بدأت مان في تخصصها : الملل . فاكتشفت أثناء إجرائها بحثاً عن الانفعالات في مكان العمل خلال فترة التسعينيات ، أنّ الانفعال الثاني المكبوح الأكثر شيوعاً بعد الغضب -كما خمّنتم- إنه الملل . وقالت مان : «إنَّ الملل يتعرّض إلى ضغط قاسٍ» ، وتضيف : «يبدو أن كل شيء تقريباً يُلقي اللائمة على الملل» .

عندما خاضت مان في موضوع الملل ، وجدت أنه كان «مثيراً للغاية» . إنه غير فارغ بالتأكيد . وقد فسّر الدكتور وجناند فان تيلبورغ من جامعة ساوثامبتون الدور التطويري المهم لهذا الشعور المضطرب والمرهق على هذا النحو : «إنَّ الملل يجعل الناس حريصين على المشاركة في الأنشطة التي يجدونها هادفة أكثر من تلك المتاحة» .

قالت مان : «تخيلوا عالماً لم نشعر فيه بالملل ، سنكون مبتهجين على الدوام من كل شيء - قطرات المطر المتساقطة ، ورقائق الذرة في وقت الإفطار» . ما إنْ تخطّت مان الهدف التنموي للملل ، أصبحت شغوفةً لمعرفة ما إذا كانت هناك فوائد تفوق مساهمته في البقاء . وأضافت : «شعرتُ أننا جميعاً نحتاج وبصورة غريزية إلى القليل من الملل في حياتنا» .

ابتكرت مان تجربة قدمت فيها لمجموعة من المشاركين المهمة الأكثر مللاً من وجهة نظرها وهي : نسخ أرقام الهاتف يدوياً من دليل الهاتف . (بالنسبة للبعض منكم ممن لم يروا مثل هذه المهمة ، ابحثوا عنها في غوغل (Google)) . واستندت هذه التجربة على مقياس إبداع قديم طوّره في عام ١٩٦٧ جي بي جيلفورد ، وهو عالم نفساني أمريكي وأحد الباحثين الأوائل في دراسة الإبداع . يُمهل مقياس الاستخدامات البديلة الإبداعي لجيلفورد المشاركين دقيقتين للإتيان بأكبر عد ممكن من الاستخدامات للأشياء اليومية التي

فكروا بها كالأكواب والمشابك الورقية أو الكرسي . أما صيغة مان فقد سبقت مقياس الإبداع بمهمة لا معنى لها لمدة عشرين دقيقة وهي : نسخ الأرقام من دليل الهاتف ، وبعد ذلك طُلِب من المشاركين في تجربتها الإتيان بأكبر عدد ممكن من الاستخدامات لكوبَين ورقيَّين (الكوب الذي تحصل عليه من مبرِّد الماء غير النافع بيئياً) . ابتكر المشاركون أفكاراً إبداعية بسيطة لأكوابهم ، مثل أوعية نباتات وصناديق ألعاب رملية .

وفي التجربة التالية ضاعفت مان نسبة الملل . عوضاً عن نسخ الأرقام من دليل الهاتف لمدة عشرين دقيقة ، تعيّن عليهم هذه المرة قراءة أرقام الهاتف بصوتٍ مرتفع . على الرغم من أنّ قلة من المشاركين تمتّعوا بهذه المهمة فعلاً (اكتشفوا ذلك بأنفسكم) وتغاضوا عنهم في الدراسة ، فإنّ الغالبية العظمى منهم وجدوا قراءة دليل الهاتف أمراً مملاً بصورة غير منطقية على الإطلاق . من الصعوبة بمكان الشرود عند المشاركة في مهمة نشطة كالكتابة أكثر من فعل شيء بليدٍ كالقراءة . فكانت النتيجة كما افترضتها مان ، أفكاراً أكثر إبداعاً بما يتعلق بالأكواب الورقية ، وتشمل هذه الأفكار : الأقراط والهواتف وجميع أنواع الآلات الموسيقية . فكّرت هذه المجموعة من المشاركين باستخدام يتعدّى عن كون الكوب كعبوة فحسب .

أثبتت مان بمقتضى هذه التجارب وجهة نظرها وهي أنّ : الناس التي تشعر بالملل تفكر بصورة أكثر إبداعاً مقارنة بمن لا يشعرون به .

ولكن ماذا يحدث بالضبط عندما تشعر بالملل الذي يقدح خيالك؟ ، أوضحت مان ذلك : «عندما نشعر بالملل ، نبحث عن شيء ما يحفّزنا ولا نستطيع العثور عليه في محيطنا المباشر ، لذلك قد نحاول إيجاد هذا التحفيز بشرود أذهاننا والسفر إلى مكان ما في

رؤوسنا . هكذا يمكن تحفيز الإبداع ، لأنه بمجرد أن تشرع في أحلام اليقظة وتطلق عنان الشرود لعقلك ، فإنك ستنطلق بالتفكير خارج نطاق العقل الواعي نحو نطاق العقل الباطن . تسمح هذه العملية بإجراء اتصالات مختلفة . إنها رائعة للغاية» . في منتهى الروعة .

الملل هو بوّابة الشرود الذهني ، الذي يساعد أدمغتنا على إنشاء تلك الروابط الجديدة التي بمقدورها حلّ أي شيء بدءاً من التخطيط للعشاء إلى تحقيق تقدّم في مكافحة الاحتباس الحراري العالمي . بدأ الباحثون في الآونة الأخيرة فحسب في فهم ظاهرة الشرود الذهني ، وهو النشاط الذي تنشغل به أدمغتنا عندما نفعل شيئاً مملاً ، أو لا نفعل شيئاً على الإطلاق . معظم الدراسات حول علم الأعصاب بما يخص أحلام اليقظة لم تأخذ مجراها إلا خلال السنوات العشر الماضية . لكن بفضل تكنولوجيا التصوير الدماغي الحديثة ، أخذت الاكتشافات بالظهور يومياً حول ما تفعله أدمغتنا ليس فقط عندما ننشغل بعمق في أي نشاط ولكن عندما نشرد أيضاً .

الشرود الذهني أو الوضع الافتراضي:

عندما نفعل الأمور بصورة واعية - حتى لو كانت تدوين الأرقام في دليل الهاتف ، نستخدم حينها شبكة الانتباه التنفيذي ، وهي أجزاء الدماغ التي تتحكم في انتباهنا وتثبطه . وكما وصفها عالم الأعصاب ماركوس ريشل : «تمكّننا شبكة الانتباه من التواصل المباشر مع العالم من حولنا ، أي هنا والآن» . وعلى النقيض من ذلك فعندما تشرد أذهاننا نقوم بتنشيط جزء من دماغنا يُسمّى «شبكة الوضع الافتراضي» ، والتي اكتشفها ريشل . ويُستخدَم الوضع الافتراضي- وهو مصطلح صاغه ريشل أيضاً- لوصف الدماغ

«في حالة الاستراحة» ؛ أي عندما لا ينصب تركيزنا على مهمة خارجية هادفة .

لذلك ، وبما يتناقض مع الرأي العام ، عندما نشرد لا تتوقف أذهاننا عن العمل .

وقال جوناثان سمولوود ، الذي درس الشرود الذهني قبل عشرين عاماً أي منذ بداية حياته المهنية في علم الأعصاب : «من الناحية العلمية ، إنّ أحلام اليقظة ظاهرة مثيرة للاهتمام لأنها تعبّر عن قدرة الناس على تكوين فكرة بطريقة سليمة بدلاً من الفكرة التي تنشأ استجابةً للأحداث في العالم الخارجي» .

(ربما ليس من قبيل الصدفة ، أنّ العام الذي أتمّ فيه شهادة الدكتوراه كان العام نفسه الذي اكتُشف فيه الوضع الافتراضي) .

أوضح سمولوود- الذي شُغِف بالشرود الذهني ، وهذا هو اسمه على تويتر- لمَ لا يزال مجال تخصصه في طور النشوء : «لديه دور مميز في تاريخ علم النفس وعلم الأعصاب لمجرّد الطريقة التي يتم بها تنظيم العلوم المعرفية» . ويضيف : «تنزع معظم النماذج والنظريات التجريبية إلى إشراكنا في تبيان شيء ما للدماغ أو العقل ومراقبة ما سيحدث» . بالنسبة لمعظم الزمن الماضي ، استُخدِمت هذه الطريقة القائمة على المهام لمعرفة كيفية عمل الدماغ ، وقد أنتجت كمية هائلة من المعرفة فيما يتعلق بكيفية التكيف مع المحفزات الخارجية . وقال سمولوود : «إن الشرود الذهني استثنائي لأنه لا يندرج في إطار تلك الظاهرة» .

وفقاً لسمولوود ، نحن في نقطة محورية في تاريخ علم الأعصاب ، لأنه مع ظهور التصوير الدماغي وغيره من الأدوات لمعرفة ما يجري هناك ، نبدأ في فهم الأداء الذي لم يُدرَس حتى

الآن . وهذا يشمل ما نختبره عندما نكون خارج نطاق الانشغال ، أو عندما يكون هناك تلاعب غير مقصود بالألفاظ في رؤوسنا .

تجلّت لدى سمولوود الطبيعة الجوهرية لأحلام اليقظة بمجرّد شروعه بدراستها . إن الشرود أمر مهم للغاية بالنسبة لنا كجنس بشريّ : «يمكن أن يكون النقطة الجوهرية التي تميز البشر عن الحيوانات الأقل خطورة» . كما أنه ينطوي على طائفة واسعة من المهارات بدءاً من الإبداع إلى إسقاطاته في المستقبل .

لا يزال هناك الكثير لاكتشافه في هذا المجال ، ولكن ما هو واضحٍ بالتأكيد هو أن الوضع الافتراضي حالة لا يكون فيها الدماغ خاملاً .

يستخدم سمولوود التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي (fMRI) لاستكشاف التغييرات العصبية التي تحدث عندما يستلقي أفراد الاختبار عل سرير في ماسح ضوئي ولا يفعلون شيئاً سوى التحديق في صورة ثابتة .

لقد تبيّن أنّه في الوضع الافتراضي ما زلنا نستثمر ٩٥ في المئة من الطاقة التي نستخدمها عندما تكون أدمغتنا في حالة تفكير مركّز ومتحكّم . على الرغم من كوننا في حالة شرود ، لكن أدمغتنا تواصل العمل بصورة ملحوظة . وبينما كان الأشخاص مستلقين على سرائر الماسحات الضوئية في اختبار سمولوود ، استأنفت أدمغتهم عرض نشاط تلقائي ومنظم للغاية .

يقول سمولوود : «لا نفهم لِمَ يفعل الدماغ ذلك . فعندما لا تُعطى عملاً لتفعله ، لا تفتأ أفكارك عن العمل . أنت تستمر بتوليد فكرة ما حتى عندما لا يكون لديك عمل له صلة بالأفكار» .

ويندرج في سياق عمل سمولوود وفريقه محاولتهم الربط بين

هذه الحالة من الفكر الذاتي والحر وذلك النشاط الدماغي المنظم والتلقائي ، لأنهم يرتؤون أنّ كلا الحالتين هما «وجهان لعملة واحدة» .

يتم إيقاف مناطق الدماغ التي تشكّل شبكة الوضع الافتراضي - الفص الصدغي الوسطي والقشرة الأمامية الفصمية الوسطى والقشرة الحزامية الخلفية - عندما ننشغل في مهام تتطلب الانتباه . لكنها نشطة جداً في الذاكرة الذاتية (أرشيفنا الشخصي من تجارب الحياة) ؛ نظرية العقل (جوهرياً ، قدرتنا على تصوّر ما يفكر فيه الآخرون وما يشعرون به) ؛ و - هذه غريبة - معالجة ذاتية المرجعية (بصورة أساسية ، صياغة شعور متماسك بالذات) .

عندما نفقد تركيزنا على العالم الخارجي وننكمش على أنفسنا فهذا لا يعني أن شعلتنا انطفأت . بل نحن ننتقل إلى ذخيرة كبيرة من الذكريات ونفترض الاحتمالات المستقبلية ونحلل تفاعلاتنا مع الآخرين ونتأمل فيما نحن عليه . إنّ الأمر أشبه بإضاعتنا للوقت عندما ننتظر أطول مدة لضوء أحمر في العالم كي يتحول إلى اللون الأخضر ، لكن دماغنا يضع الأفكار والأحداث في نصابها الصحيح .

وهذا يوصلنا إلى صلب السبب الرئيسي لاختلاف أحلام اليقظة والشرود الذهني عن غيرها من أشكال الإدراك . عوضاً عن تجربة الأشياء وتنظيمها وفهمها بناءً على كيفية وصولها إلينا من العالم الخارجي ، نفعل ذلك من خلال نظامنا الإدراكي الخاص . وذلك يُتيح التفكير والقدرة على فهم أشمل عقب ذروة اللحظة .

يوضح لنا سمولوود ذلك بمثالٍ عن جدال ما :

أثناء حدوث الجدال ، يصعبُ عليك أنْ تكون موضوعياً أو أن

ترى الأمور من منظور الشخص الآخر . فالغضب والأدرينالين يُضاف إليهما الحضور المادي والعاطفي لشخصٍ آخر ، يُعيقون التفكير . لكن أثناء الحمام أو القيادة في اليوم التاليّ يسترجع دماغك المجادلة فتصبح أفكارك مدروسةً أكثر . أنتَ لا تفكّر فقط بملايين الأمور التي كان ينبغي أن تقولها ، لكن ربما ، بدون (الحافز والذي هو الشخص الذي كنت تتجادل معه) ، ستحصل على منظور آخر وتكتسب فهماً أعمق . إنّ التفكير بطريقة مختلفة حول التفاعل الشخصي ، عوضاً عن الطريقة التي اتّبعتها عندما واجهتك في العالم الحقيقي ، هو شكل من أشكال الإبداع العميقة بإيعازٍ من الشرود الذهني .

وقال سمولوود : «تكون أحلام اليقظة بالغة الأهمية للكائنات خصوصاً بالنسبة لنا كجنسٍ بشري ، حيثما تكون التفاعلات الاجتماعية مهمة» . ويضيف : «لأنه في الحياة اليومية ، تكون أكثر الأمور غير القابلة للتنبؤ والتي تصادفها هي أشخاص آخرون» . إنْ حلّلنا الأمر نجد أنّ معظم عالمنا بدءاً من إشارات المرور إلى محلات البقالة يخضع فعلياً لمجموعة بسيطة جداً من القواعد .

«تعكس أحلام اليقظة الحاجة إلى فهم جوانب الحياة المعقدة ، والتي تكاد تكون دائماً كائنات بشرية أخرى» .

لم يُسَمَّ سدىً بالوضع الافتراضي. فنحن قد نستغرق في الشرود الذهني ما يصل إلى ٥٠ في المئة من ساعات يقظتنا. (فكروا بذلك- لكن ليس الآن).

حقيقة أحلام اليقظة:

يمكن لأحلام اليقظة أن تقدم لنا فكرة جديدة- أو أن ترفّه عنا أو تمدّنا بالطاقة ، كما أنها كفرادة الشخص الذي يحلم بها . ومع

ذلك فقد وجد الباحثون بعض التعميمات .

كلما كنتَ أصغر سناً ، حلمتَ أكثر بأحلام اليقظة ؛ والأطفال والمراهقين أكثر من يحلم بها . ومع تقدمنا في العمر ، نواصل أحلام اليقظة حول المستقبل ، لكن بصورة أقل فيما يخص الجنس أو الأهداف- يقسّم إيريك كلينغر ، وهو أستاذ علم النفس في جامعة مينيسوتا ، أحلام اليقظة إلى موضوعين متكررين هما الأكثر شيوعاً : البطل المنتصر والشهيد المعذّب . وينطوي موضوع البطل المنتصر على النجاح والقوة- كتوقيع عقد تسجيل ، وتسجيل هدف الفوز بدورة كاملة[١] أو التغلب على عقبة نفسية مثل الخوف . وعلى الجانب الآخر موضوع الشهيد المعذّب ، وهو مشاهد يتخيّلها الشخص الذي لا يحظى بالتقدير في بادئ الأمر ، ولكن يُعتَرف به في نهاية المطاف لإنجازاته وجدارته . واستناداً إلى أدلة غير رسمية ، تشير بأنّ أكثر أحلام اليقظة عند الرجال تخص موضوع البطل المنتصر بينما عند أكثر النساء تخص موضوع الشهيد المعذّب .

الجانب المجهول للشرود:

أقنعني الأستاذ سمولوود أثناء حديثي معه أكثر من أيّ وقت مضى أنّ سدّ الثغرات في يومنا كالتحقق من البريد الإلكتروني وتحديث تويتر أوالتربيت بصورة متواصلة على جيوبنا أو حقيبتنا للتحقق من الهاتف المهتزّ ، لَهُوَ أمرٌ مدمّر . وهذا يوضّح لي السبب في كون الشرود الذهني هو المفتاح الحقيقي للإبداع والإنتاجية .

وقال سمولوود : «حسناً ، إنه تعبير مثير للجدل ، أقصد أنّ

(١) في لعبة البيسبول . (المترجم)

الناس التي تشرد أذهانهم طوال الوقت لن ينُجزوا أي عمل» .

إنَّ كلامه مُنصف بما فيه الكفاية . لم أحبّذ محاولةً سمولوود في تثبيطي ، لكنه محق تماماً ، فأحلام اليقظة لم تكن تُعَدُّ أمراً جيداً على الدوام . ويعتقد فرويد أنّ أحلام اليقظة عصابية . وفي أواخر الستينات ، حُذِّر المدرّسون من أنّ الطلاب الذي يحلمون أحلام يقظة يتعرضون لخطر مشاكل الصحة العقلية .

من الواضح أنّ هناك طرقاً شتّى لحلم اليقظة أو الشرود الذهني– وليست جميعها منتجة أو إيجابية . في كتابه *المنهجي العالم الداخلي لأحلام اليقظة* ، يحدّد عالم النفس جيروم إل . سينغر ، والذي كان يدرّس الشرود الذهني لما ينيف عن خمسين عاماً ، ثلاثة أنماط مختلفة من أحلام اليقظة :

- ضعف التحكم بالانتباه
- الانزعاج المرتبط بالذنب
- الإيجابي البنّاء

الأشخاص الذين يعانون من ضعف التحكم بالانتباه يكونون قلقين ومن السهل تشتيت انتباههم ، كما يصعب عليهم التركيز حتى على أحلام اليقظة .

عندما يكون شرود ذهننا مزعجاً تنحرف أفكارنا نحو أماكن سلبية وغير منتجة . إننا نوبّخ أنفسنا لنسياننا عيد ميلاد مهم أو ننزعج إثر إخفاقنا في التوصّل إلى ردٍّ سريع وذكي عند حاجتنا له . نحن غارقون بالعواطف مثل الشعور بالذنب والقلق والغضب . وبالنسبة إلى البعض منا ، من السهل الوقوع في دوامة التفكير السلبي هذه . ولاعجب أنّ هذا النوع من الشرود الذهني أكثر شيوعاً عند الأشخاص الذين يبلغون مستويات مزمنة من التعاسة . وعندما

يصبح الشرود الذهني المزعج مزمناً ، يمكن أن يدفع الناس إلى سلوكيات مدمرة كالقمار القهري والإدمان واضطرابات التغذية .

بيد أنّ السؤال الذي يُطرَح هنا هو ما إذا كانت مسألة الشرود الذهني ليست أكثر انتشاراً بين الناس التي تبلغ مستويات مزمنة من التعاسة ، بل ما إذا كانت تعزز التعاسة أيضاً . في دراسة أُجريت عام ٢٠١٠ بعنوان «الذهن الشارد هو ذهن تعيس» ، طوّر عالمي النفس في جامعة هارفرد وهما ماثيو كيلينغوورث ودانييل جيلبرت ، تطبيقاً على iPhone لمراقبة أفكار ومشاعر وتصرفات خمسة آلاف شخص في أي وقت خلال اليوم . (عندما رنّ جرس على الهاتف الذكي للمشترك ، انبثقت سلسلة من الأسئلة التي تناولت ما الذي كان يفعله الشخص ، إن كان يفكر فيما كان يفعله ، ومدى سعادته ، بالإضافة إلى أمور أخرى) . ووفقاً لنتائج الاستطلاع ، وجد كل من كيلينغوورث وجيلبرت أنّ «الناس يفكرون فيما لا يحدث بقدر ما يفكرون فيما هو والقيام بذلك العمل المعهود يصيبهم بالتعاسة» .

الأمر شبيه بما تسمعه في كل حصة لليوغا- إنّ مفتاح السعادة هو أن تعيش اللحظة . إذاً ما الخطب؟ هل الشرود الذهني منتج أم أنه يأتي بنتائج عكسية؟ حسناً ، يبدو أنّ أحلام اليقظة معقدة مثلها مثل أيّ شيء آخر في الحياة .

شارك سمولوود دراسة حول العلاقة بين المزاج والشرود الذهني ، فحواها أنّ «توليد الأفكار التي لا صلة لها بالبيئة الحالية قديكون سبباً ونتيجة للتعاسة في آنٍ واحد» . ماذا؟!

وتقول دراسة عام ٢٠١٣ (والتي شاركه في تأليفها فلورنس ج . م . روبي وهاكون إنجن وتانيا سينغر) أنها لا تعد جميع أنواع الفكر

الذاتي والشرود الذهني متشابهة على حد سواء . وأخذت البيانات التي تم جمعها مما يقارب مائة مشترك بعين الاعتبار سواء أكانت أفكارهم متعلقة بالمهمة ، أو أنها ركزت على الماضي أو المستقبل ، عن أنفسهم أو عن الآخرين وسواء أكانت سلبية أم إيجابية . وما تبيّن من هذه الدراسة هو أنّ الأفكار السلبية ناجمة عن مزاج سلبي .

يميل الفكر الذاتي عند الأشخاص الكئيبين لإحداث المزاج السيء الذي يكون ناجماً عنه ، وقد يترافق الفكر المتعلق بالماضي بصفة خاصة مع تدهور الحالة المزاجية» . لكن الأمل ما زال قائماً ، فقد أوضحت الدراسة أيضاً أنه «على النقيض من ذلك ، فالأفكار المستقبلية والمتعلقة بالذات فاقت تحسينات المزاج حتى عندما كان المضمون الحالي للفكر سلبياً» .

قال لي سمولوود : «لدى أحلام اليقظة جوانب من شأنها أن تُتيح لنا التفكير في حياتنا أولاً» . يضيف : «ولكن في ظروف معينة ، قد لا تكون مواصلة التفكير في أمر ما هو الشيء الصحيح الذي ينبغي عمله . من المحتمل أن تكون العديد من حالات التعاسة المزمنة مرتبطة بأحلام اليقظة لمجرد وجود مشاكل غير قابلة للحل» .

لا يتناقض الشرود الذهني مع هواتفنا الذكية ، حيث يمكنك بسهولة الحصول على شيء جيد أكثر من اللازم . يجادل سمولوود أنه لا ينبغي لنا أن نفكر في تكنولوجيا هواتفنا- أو أدمغتنا- من حيث الأحكام التقييمية «الجيدة» أو «السيئة» . بل يتعلق الأمر بكيفية استخدامهم . وقال : «تتيح لنا الهواتف الذكية تأدية جميع أنواع الأمور المذهلة مثل الاتصال بأشخاص من مسافات بعيدة ، بيد أنه يمكن أن نقع في شرك تكريس حياتنا بالكامل لهم» .

ويضيف : «لا يقع اللوم على الهاتف الذكي» . تجعلنا أحلام اليقظة نفكر في الأمور بطريقة مختلفة ، سواء أكانت جيدة أم سيئة ، أو مختلفة فحسب .

حقائق مثيرة عن الشرود الذهني

- عندما يحلم الناس بأحلام اليقظة ، يفكرون بالمستقبل وغالباً بالأهداف طويلة المدى . وقد وُثِّقت «النزعة المستقبلية» -كما يطلَق عليها- في أوروبا والولايات المتحدة والصين واليابان .
- إنّ الناس الذي يشردون في المستقبل هم أكثر ميلاً لتأجيل حالة الشعور بالرضى ولديهم مستويات أعلى من التحكم بالانتباه .
- للشرود الذهني وقته ومكانه ، مع أنه وللأسف ارتبط بحوادث السيارات .

(نصيحة سمولوود : «حاول أن تحد من كمية أحلام يقظتك عند تشغيل الآليات الثقيلة») .

أما الجانب الآخر من حلم اليقظة المزعج ، وهو النوع الإيجابي البنّاء ، أي عندما تنحو أفكارنا نحو الخيال . نشعر بالإثارة حول الإمكانيات التي يمكن أن يستحضرها دماغنا على ما يبدو من العدم ، وكأنه سحر . يعكس هذا النمط من الشرود الذهني دافعنا الداخلي لاستكشاف الأفكار والمشاعر ووضع الخطط وحل المشكلات .

إذاً كيف يمكننا الانشغال في الشرود الذهني السليم؟ لنفترض أنك واجهتَ شجاراً مع زميلك في العمل . في تلك الليلة ، وبينما كنتَ تُعِد السَّلطة ، وجدت نفسك تعيد المشهد مراراً وتكراراً في عقلك ؛ تعتمرك موجات من الغضب مرة أخرى وتوبّخ نفسك لأنك

لم ترد رداً أذكى على تعليقه الماكر (بأنك لم تبذل مجهوداً وفيراً خلال مشروع نفِّذ مؤخراً) . لكن بواسطة الشرود الذهني الإيجابي البنّاء ، ستتخطّى الماضي وتتوصل إلى طريقة لتُطلعه على كافة الإجراءات التي تتطلبها هذه المشاريع منك . . . أو ربما تقرر التركيز على فريق آخر بالجمل وتجنّب المغفّل تماماً لأن الحياة قصيرة للغاية .

وقال سمولوود : «القول أسهل من الفعل عند تغيير تفكيرك» . ويضيف : «تختلف أحلام القيظة عن العديد من أشكال التشتيت الأخرى ، إذ إنه عندما تشرد أفكارك في المواضيع فهي تخبرك بشيءٍ عن وجهة حياتك وكيف تشعر حيال مكان وجهتها . تكمن المشكلة في ذلك أنه في بعض الأحيان عندما لا تسير حياة الناس بشكل جيد ، قد يبدو حلم اليقظة أكثر صعوبة من الأوقات التي تسير فيها حياتهم بشكل رائع . في كلتا الحالتَين الغاية هنا أنها تعطينا رؤية متبصّرة عن حقيقتنا» .

كل تلك الساعات التي أمضيتها كأم جديدة _وأنا أدفع عربة طفلي المغوص لأنه لم يكن ينَمْ بأي طريقة أخرى متمنّيةً لو استطعتُ أن أكون أكثر إنتاجية أو تواصلاً مع ما يجري في المجتمع_ كانت في الحقيقة مفيدة للغاية ، لأني ومن دون وعي مني أمهلتُ عقلي الراحة والوقت ليسافر أبعد بكثيرٍ من أي وقتٍ مضى . فلم يقتصر ذلك على انتقالي إلى تجاربي الماضيةِ بل تخيلتُ نفسي في أماكن مستقبلية رسمتها وأنا أقوم بالتخطيط لنفسي .

على الرغم من أن التأمل في التجارب المؤلمة أو الخوض في الماضي هو بالتأكيد نتيجة ثانوية حقيقية لأحلام اليقظة ، فقد أظهرت دراسة أجراها سمولوود وآخرون أنه عند تخصيص الوقت للتأمل الذاتي ، يميل معظم الناس نحو «النزعة المستقبلية» . يساعدنا

هذا النوع من التفكير في إيجاد حلول جديدة - مثل حالتي ، حياة مهنية جديدة تماماً . عن طريق التخطيط ، تساعدنا أحلام اليقظة عندما نكون عالقين في مشكلة سواء أكانت شخصية أم مهنية ، أو غير ذلك . والملل هو أحد أفضل العوامل المحفزة لبدء العملية .

الملل والعبقرية:

للوهلة الأولى ، نجد أنّ العبقرية والملل يتناقضان مع بعضهما البعض . فإذا عُرِّف الملل على أنه حالة من الإرهاق وضيق الصدر نتيجة انعدام الاهتمام ، يكون غالباً ذو دلالات سلبية ويجب تجنّبه بأي ثمن ، في حين أنّ العبقرية هي أمرٌ نصبو إليه- إنه ميزة النجاح المدهش والقدرة العقلية الخارقة . أي الذكاء والفكر والموهبة والمَيل مقابل الخمول والبلادة والركود . قد يكون غير واضح للوهلة الأولى ، لكن هاتَين الحالتَين المتعارضتَين مرتبطتَين في واقع الأمر ارتباطاً وثيقاً .

ويشرح أندرياس إلبيدورو ، الباحث في قسم الفلسفة في جامعة لويزفيل والمدافع عن الملل كما يصف نفسه : «يحفّز الملل السعي وراء هدف جديد عندما لا يعود الهدف الحالي مُرضياً وجذاباً أو مفيداً بالنسبة لك» . في مقالته الأكاديمية لعام ٢٠١٤ الجانب المشرق من الملل يقول إلبيدورو بأن الملل : «يعمل كحالة تنظيمية تضمن مواكبة المرء لمشاريع غيره من الأفراد . أما في غياب الملل ، سيظل المرء حبيس مواقف غير مُرضية ، وسيفوته العديد من التجارب المفيدة على الصُّعد العاطفية والمعرفية والاجتماعية . إنّ الملل هو عبارة عن إنذار بأننا لا نفعل ما نريد أن نفعله وفي الوقت نفسه هو -دفعة- تحفّزنا لتغيير الأهداف والخطط» .

يمكنك القول أنّ الملل هو مختبر حاضن للعبقرية . وهو المكان الفوضوي والمربك وغير المريح والمرهق الذي يجب أن يشغله المرء لفترة من الوقت قبل أن يتوصل في النهاية لمعادلة أو صيغة ناجحة . تكرر هذا السرد مرات عديدة . صُوِّر الهوبيت[1] عندما حصل جي . ر . ر . تولكين ، الأستاذ في جامعة أكسفورد : «على كومة هائلة من أوراق الامتحانات وكان يحدد امتحانات المدرسة في فصل الصيف ، والتي كانت شاقة للغاية ، كما كانت مملة للأسف» .

وأثناء مصادفته لورقة امتحان تركها طالب ما فارغة ، شعر بسعادة غامرة . وقال تولكين لـ بي بي سي في عام ١٩٦٨ : «رائع! لا شيء لأقرأه» . ويضيف : «لذَلك خربشتُ عليها هذه العبارة ولا أعرف لمَ فعلتُ ذلك (في حفرة في الأرض ، عاش هناك قزم)» . وهكذا ، كانت ولادة السطر الافتتاحي لواحدة من أكثر الروايات الخيالية شعبية . ستيف جوبز الذي غيّر العالم برؤيته الشعبية للتكنولوجيا ، قال عبارته الشهيرة : «أنا من أشد المؤيدين للملل . . . كل الأدوات التقنية رائعة ، لكن يمكن لغياب عمل أي شيء أن يكون رائعاً أيضاً» . وفي مقالة في مجلة وايرد كتبها ستيفن ليفي وهو إحدى مؤسسي شركة آبل _ينتابه الحنين إلى فصول الصيف الطويلة والمملة أيام شبابه والتي أثارت فضوله لأنه كما يقول : «من باب الفضول يحدث كل شيء» _أعرب عن قلقه إزاء انحسار الملل بسبب نوع الأجهزة التي ساعد في ابتكارها .

---

(١) عرق خيالي من أشباه البشر القصار ، كتب عنهم تولكين في رواياته . يطلق على الهوبيت (القوم الصغار) أو (الشعب الصغير) أو (نصف الكاملين) . (المترجم)

عندما تطرقنا إلى العبقرية ، كان ستيف جوبز هو المعلم . لذلك دعونا نأخذ بنصيحته باغتنام الملل . اسمح لمعرفتك بالعلوم والتاريخ خلف الملل أن تكون مصدر إلهام لك لإعادتها إلى حياتك . قد تشعر في بادئ الأمر بضيق الصدر والانزعاج أو حتى الغضب ، لكن من يدري ما يمكنك تحقيقه بمجرد أن تمر عبر المراحل الأولى من الملل وتبدأ في إطلاق بعض من آثارها الجانبية المذهلة؟

ما هو الملل؟

الملل ضروري

نحن بحاجة لاستعادة هذه الكلمة . لقد تم خطف الملل ومساواته مع الضحالة . يحب الوالدان أن يقولا : «وحدها الناس المملة من تشعر بالملل» . لكن من الواضح أن الأمر ليس كذلك .

فعندما تشعر بالملل ، تكون في واقع الأمر وكأنك تفتح البوابة لتغذية ورعاية وتنمية أفكارك . يحتاج عقلك للملل كي ينفذ بعضاً من أكثر أعماله أهمية .

الملل هو حالة ذهنية:

من الناحية العلمية ، عندما تشعر بالملل ، تقوم بتنشيط شبكة عصبية في الدماغ تدعى الوضع الافتراضي . حتى أنّ بعض العلماء يشيرون إليها على أنها شبكة خيال ، لأن أكثر أفكارنا إبداعاً يمكن أنْ تتشكل هناك . على مر العصور ، شارك الفنانون والبنّاؤون والمفكّرون من جميع الأنواع فيما يسميه جيروم سينغر «أحلام اليقظة الإيجابية البنّاءة» من أجل الاستفادة من طرق جديدة لمراقبة العالم من حولهم .

الملل منتج:

إننا نظنّ بأن الشعور بالملل كمضيعة للوقت ، ومع ذلك يمكن أن يؤدي الملل إلى تحديد الأهداف ووضع الاستراتيجيات والتخطيط الذاتي الضروري . لذا عندما لا نشعر بالإنتاجية في بداية الأمر ، يساعدنا الملل على إيجاد معنى في كل مستوى من مستويات الوجود .

الملل هو نداء إيقاظ:

عبّرت شيري توركل عن هذه النقطة خير تعبير عندما قالت : «إن الملل يدلُّك أنَّ هذه اللحظة هي لخيالك ولإبداعك ولهويتك ، كما يُخبرك أن تعير انتباهك للعالم» . إنه يدلك أنه قد حان الوقت لتضع هاتفك المحمول جانباً وترفع رأسك إلى العالم الشاسع والرائع من حولك!

ما هي العبقرية؟

العبقرية هي التواضع:

ليس بالضرورة أن تبدو العبقرية وكأنها عمل حائز على جائزة نوبل في الديناميكا الكهربائية الكمومية أو كلوحة من عصر النهضة . يمكن أن تكون إيجاد طريقة تساعد فيها طفلك على تكوين صداقات في المدرسة أو تحديد أي جانب من جوانب عملك يجعلك سعيداً . مع أنّ العبقرية قد تكون متواضعة أو بسيطة لكن هذا لا يعني أنها أقل فعالية .

العبقرية مدمرة:

إنّ أي شخص يجمع مكعبات الليغو بحاجة إلى الذكاء ، لكن

بناء تركيب معقد وفريد من نوعه بواسطة الآلاف من قطع الليغو يتطلب تفكيراً غير تقليدي .

العبقرية هي ومضة ، كما أنها ملهمة ، وفي بعض الأحيان تكون شريرة بعض الشيء . قد تحتاج إلى إبقاء تلك الومضات العبقرية من الأفكار والإلهام سرية لأنها قد تكون غير ملائمة دائماً من الناحية الاجتماعية . وكما أوضح لي أحد الكتّاب المفضّلين لدي وهو وولتر كيرن : «إنْ لم يكن لديكِ ما تُخفيه ، فلن يكون لديكِ ما تفعليه» . إنْ لم تسمح لحياتك السرية أن تزدهر ، فستكون أفكارك ضحلة وغير مميزة . وهذه ليست عبقرية بأي شكلٍ من الأشكال .

العبقرية قابلة للتنبؤ:

قد تبرق الأفكار عندما لا نتوقعها ، كأثناء أخْذنا الكلب في جولة أو أثناء تنظيف أسناننا . بذلك يكون الوضع الافتراضي قيد العمل ؛ عندما يكون جسدنا في حالة راحة ، أو كنا ننفذ مهمة بسيطة ، يكون عقلنا في أكثر فتراته انشغالاً . ومن خلال تعزيز تحمّلنا للملل بدلاً من محاولة التهرب منه ، يمكننا منح العبقرية فرصة لتومض بتواتر أكثر (مع ميزة إضافية في الانتهاء من غسيل الملابس) .

العبقرية بطيئة:

إنّ الجمع بين خطّتَين متباينتَين في كيان جديد كلياً يستغرق وقتاً ، وهما الوحدة وتحمُّل الملل . ومع ذلك ، فإننا نادراً ما نمنح أنفسنا هاتَين الحالتَين في العمل أو في المنزل أو حتى في أذهاننا .

يسبب استعجالنا في تنفيذ الأمور وإنجاز المهام (بعض الأحيان بصورة متزامنة) قلّة في طرح حلول غير مألوفة ذات تأثير حقيقي وباقٍ .

العبقرية هي أمر عادي للغاية في بعض الأحيان:

إن تنفيذ أمرٍ ما بصورة أفضل أو أسرع أو أكثر أماناً لهو بالتأكيد أمرٌ رائع . اعتمدت الفرق الجراحية في ثمانية مستشفيات على قائمة مرجعية أولية بسيطة وخفّضت معدلات الوفيات بنسبة ٤٠ في المائة . إن تحميل كل نوع من أنواع أدوات المائدة في حجرتها الخاصة في غسالة الأطباق يجعل التفريغ أسهل والحياة أسهل قليلاً . وهذا يعتبر إبداعاً ، لكن في بعض الأحيان تعديل صغير يُحدِث فرقاً كبيراً .



٢

الإفراط الرقمي

«لم يمنحني شعوراً جيداً ، بل على العكس لقد منحني شعوراً سيئاً ، لذلك توقفت عن استخدامه» .

-لويس .س .ك يتحدث عن سبب إقلاعه عن استخدام تويتر

أوَّل خطوة قمت بها في محاولتي لاستكشاف الملل كانت جلسة صباحية في إحدى زوايا شارع مانهاتن . ليست مراقبة المارة في مدينة نيويورك مملّة على الإطلاق ، ولكنني أردت أنْ أحصي عدد الناس الواثقين من أنَّهم لن يصابوا بالملل . بمعنى آخر أردت أنْ أعرف عدد الناس الذين لا يمكنهم السير في شوارع أعظم مدينة في العالم من دون مساعدة أيٍّ نوع من أنواع الأجهزة الرقمية .

وجدت في دراستي غير الأكاديميَّة أنَّ حوالي ٣١٥ شخصاً من أصل ١٠٠٠ شخص مروا أمامي كانوا يدوِّنون في هواتفهم المحمولة أو يستمعون إليها أو يحدّقون فيها أو على الأقلِّ يمسكون بها - مجرد إمساكك بهاتفك المحمول بيدك يجعلك أقلَّ اندماجاً مع محيطك ، فلا يمكنك أنْ تتوقَّف عن التفكير به طالما أنَّه يقع تحت نظرك ، وهل يعقل ألاّ تلتفت لشيء يرن ويهتز في يدك-؟ أظهرت العينة التي اخترتها أنَّ

ثلث المشاة في ذلك اليوم كانوا يستخدمون هواتفهم المحمولة بطريقة أو بأخرى . وقد أظهرت دراسة رسمية أجرتها كلية ليمان في جامعة سيتي في نيويورك عام ٢٠١٥ أنَّ ما يقارب نصف المشاة المارِّين في خمسة تقاطعات مزدحمة في مدينة مانهاتن كانوا مشتَّتي الذِّهن بسبب أجهزتهم الإلكترونية ، لدرجة منعتهم من ملاحظة الإشارة الحمراء عند عبورهم الشارع . إنَّ ظاهرة الكتابة أثناء المشي هي ظاهرة خطرة للغاية ، ولكن أنْ يتجاهل الإنسان جمال مدينة نيويورك ويتجاهل أيضاً خطر تعرُّضه لصدمة سيارة فهذا أمرٌ جدير بالدراسة .

تملك تلك الهواتف الصغيرة سطوة بالغة علينا ، بحيث يغدو من المستحيل على البعض التخلي عنها . شكراً للهواتف المحمولة فقد منحتنا القدرة على الإطِّلاع غير المحدود على عالم من الإثارة والمتعة ووسائل الاتِّصال وملايين الأدوات التي مكَّنتنا من إتمام جميع أعمالنا بشكل أفضل وأسرع . ليس من المبالغة القول إنَّ هذه الأجهزة قد غيرت كل لحظة من حياتنا . وبرغم أنَّ التكنولوجيا جعلت من أشياء لم نكن نجرؤ على التفكير بها منذ عشرة سنين أشياءً ممكنة الآن ، ولكن لهذا عواقب إيجابيَّةٌ وسلبية في آن واحد .

لديَّ زميلة ذكيَّةٌ وسريعة البديهة ، ولديها أفضل الأفكار في مجال إعداد البرامج وتحريرها ، ولكن لا يمكنها التوقف عن تصفح الانستغرام حتى عندما يكون مهندس الصوت يجري بعض التعديلات ، أو أثناء إعادة الاستماع إلى ما قمنا بتسجيله ، ولا تستطيع مساعدة نفسها في التخلص من هذه العادة ، فعندما أسألها : «ما رأيك؟ هل يمكن أن تبقي على هذه الحالة؟» تجيبني : «أوه عفواً! هلا أعدت الصوت مرة أخرى لو سمحت» وتحاول دون جدوى أنْ تركِّز في عملها .

لدينا جميعاً أمثلة خاصَّةٌ عن اجتماعات عمل فقدنا خلالها التركيز والفاعلية ، وعن وجبات غداء قررنا تناولها مع الأصدقاء فتحولت إلى جلسةٍ مع أصدقاء نصفهم حقيقيون والنصف الآخر افتراضيُّون ، وهكذا يمضي الوقت . هذا لا يعني أن إمضاء الوقت مع الأصدقاء على الانستغرام ليس ممتعاً أو مهماً ، ولكن القيام بهذه الأشياء قد يطغى على ما يحدث في حياتك في اللحظة ذاتها . لماذا لا نحاول تحقيق المتعة والإنتاجية في العالمين الحقيقي والافتراضي من خلال عدم الخلط بينهما؟ عندما لا تَمنح الفرصة لأي من هذين النشاطين بأن يتحوّل إلى تجربة حقيقيَّة فإنَّك كمن يتناول وجبة عقلية يشعر بعدها بالتخمة ولكنه لا يشعرٍ بالشبع .

لست من الأشخاص الذين يعتقدون أنَّ التكنولوجيا تقتحم حياتنا . عندما كنا نعدُّ برنامج ملول وعبقري كانت الكثير من الرسائل الصوتية التي نتلقاها من مستمعينا تتحدث عن المشاكل التي يواجهونها في محاولاتهم لتحقيق سيطرة ذاتية على علاقتهم مع العالم الرقمي ، أحد هؤلاء الأشخاص يدعى أريك وهو يعمل مدرِّساً في مدرسة ثانوية ولديه مشكلة مع تويتر ، يقول أريك : «أستخدم هاتفي المحمول في الصفّ لمعرفة الوقت ، ولكي أبحث عن إجابات لأسئلة يلقيها عليَّ طلابي - لديهم دائما أشياءُ يسألون عنها - ولكنّي أجد نفسي راغباً في إطلاق بعض التغريدات على موقع تويتر وأنا في غرفة الصّف ، وهذا يقلّل من ثقتي بنفسي» .

كمدرّس جديد كان إريك يستمد القوة من كل التجارب والأفكار التي تجري حوله في وقتٍ واحدٍ ، وبينما بدت التكنولوجيا وسيلة سهلة وملائمة له في غرفة الصف ، وقع أريك في مشكلةِ أنَّ هذه التكنولوجيا لا حدود لها ، مما جعله عاجزاً عن منع نفسه من

الوصول للأشياء في الزمان والمكان غير المناسبين ، وفي نهاية المطاف وجد نفسه مستمتعاً ولكنه مشتَّت الذهن ، وعندما حاول توجيه حماسة الشباب هذه إلى شيءٍ أكثر إنتاجيةً : «عندما أعود إلى المنزل في المساء تتملكني رغبة في الكتابة والتفكير ولكنّني أجد نفسي مستدرجاً إلى هاتفي» يأمل أريك بأنْ يكون تحدِّي ملول وعبقري الطريقة المثلى التي تمكِّنه من ضبط نفسه .

ملاحظات حول الإفراط الرقمي:

فيما يلي بعض الأفكار والآراء التي قدَّمها الأشخاص الذين طبَّقوا تحدي ملول وعبقري :

«تَّم تسويق تقنية الهاتف المحمول على أنَّها تمنحك القدرة على التّواصل مع أيّ شخص في أيّ وقت ، وقد قدمت أضعاف ما وعدتنا به . ونحن الآن ننشغل باستمرار بعدد لا يحصى من التفاهات الرقمية التي تدفعنا إلى تقليب الصّفحات ونقر الأزرار بشكل لا نهاية له يستمر لساعات طويلة . أعتقد أنَّ هاتفي المحمول يجب أنْ يمكِّنني من زيادة معرفتي بالعالم المحيط بي ، لا أنْ يصبح هو العالم الذي يحيط بي . يتمُّ إهدار الكثير من الأفكار نتيجة استخدام البرامج التي تكون مجانيَّة في البداية ثم تغدو مدفوعة في مراحلها المتقدمة . لقد حان الوقت لإعادة تقويم هذه العلاقة وإنتاج علاقة تكافلية جديدة أكثر إنتاجيَّة» .

- باربرا

«لقد شعرت مؤخَّراً بالانجذاب لحاسبي ، وكل ذلك بسبب أشياء عديمة القيمة . أعرف أنَّ الحياة قصيرة وأنِّي سأشعر بالنَّدم بعد

فوات الأوان بسبب الدور الذي يلعبه الحاسب اللوحي في حياتي» .
- صوفيا

« أتمنّى أنْ أكونَ قادراً على الجلوس والقراءة من دون أنْ أضطرَّ لمقاطعة نفسي كل خمس دقائق لتفحّص لعبة clash of clans ، أو أنْ أشاهد عملاً دراميًا مدّته ساعة كاملة وأنتبه للتّفاصيل الدّقيقة التي عادةً ما أغفل عنها لأنّني لا أخصّص لها سوى ثلاثين بالمائة من انتباهي» .
- ليام

ما السبب الكامن وراء كل ذلك؟ كتب باول غراهام المبرمج الشهير والمفكر التكنولوجي : «العالم أكثر إدماناً مما كان عليه منذ أربعين عاماً»لم يكن مؤسس مشروع (Y-combinator) – وهي حاضنةٌ للمشاريع التكنولوجية قامت بتمويل أكثر من ألف مشروع ناشئٍ ومن ضمنها (Reddit ، Airbnb ، Dropbox) – وحيداً في استنتاجه هذا ، فقد أشار جولدن جريشنا – الخبير في تجارب المستخدمين والذي يعمل الآن في مجال تصميم الاستراتيجيات في غوغل (Google) – بدهاء في إحدى حواراتنا معه أنَّ النّاس الذين يشيرون إلى زبائنهم بكلمة مستخدمين هم مجرَّد مروِّجي مخدرات .

ليس بالضّرورة أنْ يكون من يراقب سلوكنا عالِماً ليثبت أنَّ التكنولوجيا تغيرنا ، ولكن دعنا نقدِّم بعض الحقائق العلمية على أيَّة حال : الدوبامين – الناقل العصبي الذي يسجِّل تجارب معيَّنةً – غالباً ما تكون ممتعةً – في دماغنا ويحثُّنا على تكرارها ، لا يفعل هذا

مع الجنس والمخدرات فقط ، بل مع تقليب الصفحات ونقر الأزرار الذي نقوم به على هواتفنا الذّكيَّة .

حدثني السيِّد سكون باري كوفمان - المدير العلمي لمعهد الخيال العلمي وهي مؤسسة غير ربحية مكرسة لدعم الخيال العلمي في كل قطّاعات المجتمع - عن الفعل الإدمانيٍّ للدوبامين : «من الخطأ الاعتقاد بأنَّ الدوبامين يؤثِّر على مشاعرنا أو سعادتنا أو متعتنا ، فهو مركب كيميائي يؤثر على آمالنا» . النسبة العالية من الدوبامين تجعلنا نطلب التجديد ونبحث عن كل ما هو جديد ، يغدو كل ما هو جديد أمراً مذهلاً سواء تعلّق ذلك بوجبة طعام أو كتاب جديد ، أو حتى وضع إشارة إعجابٍ على منشورٍ على الفيسبوك أو نصٍّ منشورٍ في موقع بينغ . عندما نفسح المجالً لمعدّاتنا الرقمية ستؤثِّر بشكلٍ كبيرٍ جدّاً على نظام الدوبامين .

ويشرح كوفمان : «تظهر الدراسة أنَّ العلماء والفنانين ومختلف المبدعين المتميّزين لديهم وفرة من الدوبامين تسمح لهم بالتعامل مع كلٍّ ما هو جديد» . وبمعنى آخر إنَّهم محفَّزون بشكل فائقٍ للبحث عن كلّ ما هو جديد ، ومن ثمَّ تحويل بحثهم هذا إلى إبداعٍ حقيقي . يدعو كوفمان الدوبامين «أمَّ الإبداع «ويشرح ذلك بأنّنا نملك كميّة محدّدة منه ، ويجب علينا أنْ نكون حكماء في الطّريقة المثلى للاستفادة منها في «زيادة دهشتنا ومتعتنا في إبداع معانٍ وفنون جديدة أو إهدارها على تويتر» . حسناً إذا كان الأمر كذلك فإنَّني أفضِّل أنْ ألغي تفعيل حسابي على تويتر تقريباً .

أصبح معظمنا يتوقّع تياراً مستمراً من المعلومات القادمة إلينا بل ويحتاجه أيضاً . تقول الدكتورة ماري هيلين مودينغو ميانغ إنّ هذا الأسلوب في استخدام التكنولوجيا يوضح كيف تتطوّر العادات

بالمعنى العلميّ السلوكيّ للكلمة بالضّبط .

تقول مودينغو ميانغ :» إنّه نوع من ردّات الفعل المحدّدة التي نعلِّم أنفسنا القيامِ بها بشكل اعتيادي» . ومثل الكثير من العادات التي يعتادها الشّخص فإنّنا نحاول التخلص منها حتى لو كنا نحبها . كل ما يلزم هو مجرد رنة قصيرة أو إشارة تنبيه من هاتفنا لكي نقطع حالة التركيز الفعليّ الداخليّ المبدعة والمنتجة ، سواءٌ أكنّا مستغرقين في مشروع أم نستمع إلى موسيقى جميلة ، أو مأخوذين بمشهدٍ طبيعي جميلٍ . تقول مودينغو ميانغ : « نحن نشبه فئران التجاربِ ، فقد تم تكييفنا لتجريب هواتفنا بشكل يتجاوز ما نحتاجه منها لكي نكون عمالاً جيّدين أو أصدقاء» .

لقد درّبنا أدمغتنا على أنْ تكون إصبعنا دائماً على برامج المحادثة والسناب شات ، ولكن يمكننا إبطال هذه العادة إذا أردنا ذلك . «يجب علينا أنْ نقوم بخطوةٍ إلى الوراء ، وأنْ نقول مهلاً أنا لا أريد المزيد من المعلومات لمنح القيمة لما أقوم به ، دعني أتوقّف وأتراجع للخلف» . إنّها تعترف أنّ وصفتها صعبة التطبيق ، إنّ التراجع للخلف أو الخروج صعب للغاية بسبب الأسلوب المغري الذي سيطرت من خلاله هذه التكنولوجيا على عقولنا .

تقول : «ليس من المتوقّع منا اجتماعياً أنْ ننسحب ونمنح الوقت لأنفسنا» ، ولكنّها تعتقد أنّنا في لحظة بالغة الأهمية بحيث ازداد عدد الناس الّذين أدركوا أنّهم بحاجة إلى اتخاذ دورٍ فعالٍ في التحكم بحياتهم الرقمية . لنقل وداعاً لنماذج الأعمالٍ التي بنيت على ساعات أمضيناها بعيوننا ، فالتقنيون يفضلون ألاّ نزيح أعيننا عن الشاشة ، لأنّ عملية التصحيح الذاتي ستكون طعنة لتلك المنتجات التي ساهمت في السيطرة على انتباهنا . هذا بالضّبط ما

سمعته من آلاف الرسائل الصوتية لمستمعين شاركوا في برنامج ملول وعبقري ، إنّهم لم يرغبوا فقط باستعادة مساحة التفكير بدل تبديدها بأشكالٍ مختلفةٍ من التّسلية ، ولكنهم أرادوا أيضاً فعل ذلك بأسرع وقت ممكنٍ . وينبعُ هذا الإلحاح من أنّه كلما استمرينا في استخدام أجهزتنا بشكلٍ غير عقلانيّ ازدادت سيطرتها علينا ، أي أنّ تأثيرها تراكمي .

لا يعتقد جميع الناس أنّ عصر المعلومات سيؤثر بشكل حقيقي على طريقة أدمغتنا في العمل والتكيّف مع عالم التكنولوجيا المحيط بنا ، برغم أنّ كل هذه التكنولوجيا ما تزال حديثة العهد ، وأنّ أيّ فكرةٍ حول تأثيرها الطويل الأمد ما تزال مجرد وجهة نظرٍ ، فإنًّ هناك انقساماً بين أولئك الذين يعتقدون أنّ الإدمان الرقمي مشكلة حقيقية في طريقها لتغدو مشكلة مجتمعية وبين من يقول أنّ هذه التحذيرات هي في ذيل قائمةٍ طويلةٍ من المخاوف المتعلقة بالتقدم العلمي .

أجرى مركز بو للأبحاث عام ٢٠١٥ دراسةً حول العلاقة بين التوتّر والتكنولوجيا ، درس فيها ادعاءات النقاد بأنّ التكنولوجيا تسيطر على حياة الناس ، وتتسبّب في ضغوطٍ تجعل الناس عرضة للخطر بسبب التأثيرات السلبية على صحتهم النفسية والجسدية الناجمة عن التوتّر . أوجد مسح شمل ١٨٠١ مشتركاً حول ما إذا كان استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي والأجهزة الخلوية والإنترنت يساعد على رفع مستوى التوتر لديهم مايلي : «إنّ من يستخدمون الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي بشكل متكرّر لا يخضعون لمستوى أعلى من التوتر» وأوجدت الدراسة أنّ هناك علاقة بين التكنولوجيا والتوتر فقط عندما يكون هناك ظروف تجعل

الاستخدام الاجتماعي للتقنية الرقمية يزداد، مما يزيد من الإطلاع على أحداث تبعث على التوتر في حياة الناس. لذلك فإنّ أيّ تأثير سلبي للاستخدام الرقمي لا علاقة له بحجم هذا الاستخدام أو تكراره وإنّما بطبيعة المحتوى، وهذا لا يختلف عن المشاعر السيئة التي قد تشعر بها بعد مشاهدة أخبار التلفاز المحلّيّة.

إحدى القائمين على الدراسة كيث هامبتون - أستاذة في مدرسة روجرز للاتصال والمعلومات والتي ركّز بحثها على العلاقة بين المعلومات الجديدة وتكنولوجيا الاتصالات والشبكات الاجتماعية وقضايا الديموقراطية والمجتمع المدني - تقول إنّ البيانات تثبت أنّ قلقنا من وسائل التواصل الاجتماعي والأجهزة والألعاب مشابهٌ تماماً لخشية الأجيال السابقة من الراديو والتلفاز والسّيارة. تقول هامبتون: «لدينا منذ قرون ذعرٌ أخلاقيّ فيما يخص التكنولوجيا الحديثة، لقد تحدث الدارسون الإسلاميون في القرن الرابع عشر عن الإفراط في المعلومات فقد كان هناك الكثير جداً من الكتب، لقد انتابنا القلق منذ مئات السنين من ظاهرة جلوس الآباء على طاولات المطبخ وتصفّحهم للجرائد بدل إمضاء الوقت مع زوجاتهم وأطفالهم، لا أعتقد أنّ أشياءً كثيرةً قد تغيّرت فالتكنولوجيا الجديدة تستدعي ذعراً أخلاقياً جديداً».

وبرغم ذلك يعزو ساينان كلوكاس - وهو أب بريطاني لأربعة أولادٍ ومدير تسويق رقمي -إصابته المتأخّرة بمتلازمة قصور الانتباه وفرطِ الحركة ADHD إلى استخدامه المفرط للتكنولوجيا في جميع الأوقات لكي يطور مستوى ذكائه.

هل تسبب لنا التكنولوجيا متلازمة قصور الانتباه وفرط الحركة ADHD حالةساينان كلوكاس:

بدأت مشكلة ساينان الدماغية منذ ثلاثة أعوام، أو لنقل أنّه بدأ وقتها يلاحظ انخفاضاً واضحاً في قدرته على تأدية مهامّه. يقول: «كان هناك نقص في أدائي، نقص في ذاكرتي، نقص في قدرتي على تعديل نمط حياتي اليوميّة لكي تتماشى مع ما يستجدُّ معي من أمور». لم تكن تلك الأعراضُ الإشاراتِ الخارجيّةَ الوحيدةَ التي تشير إلى الاضطراب داخل رأسه.

كان للشركة التي أسسها ساينان منذ ١٤ عاماً مكتبٌ منظمٌ للغاية، وقد اعتاد أن يتفاخر بأنّ مكتبه أنيقٌ إلى أبعد حدّ وكل ما عليه منظّم ومرتّب أيضاً، أما الآن فقد غدا مكتبه رمزاً لحالة الاضطراب الذهنيّ التي يعيشها. يقول: «لا أستطيع أنْ أصف مدى الفوضى في مكتبي، إنّه مجرد كومة من الأوراق بجانب شاشة حاسب قياسها ٢٧ بوصة ولوحة مفاتيح والعديد من الأكواب، في الحقيقة مكتبي ليس رمزاً لحالة الفوضى الذهنية التي أعانيها بل صورةً طبق الأصل عنها».

العام الماضي، عندما غادر عدد من الموظفين الرئيسيين الشركة - نتيجة عملية تطوير لها وتغيير في موقعها - أظهرت مغادرتهم أهمية الدور الذي كانوا يلعبونه في تنشيط الشركة وتنظيم الفوضى التي كان يتسبّب بها، لم يتمكن الموظفون الجدد الّذين عينهم ساينان مكان الموظفين السابقين من مساعدته بنفس الطريقة لذا غدت المشاريع فوضوية، وفقد العملاء رضاهم عن العمل، وازداد إحباط طاقم العمل المحيط به، بدا الذعر من حالة الفوضى الذهنية التي يعاني منها يؤثر على الشركة فقرر استشارة الطبيب، وبرغم أنّه

كان في بداية الأربعينات فقد أصابه القلق من أنْ يكون لديه إصابة مبكرة بمرض عقلي ، إذ قرأ عن بعض الأشخاص في مثل سنه ممن ظهرت عليهم أعراض مشابهة وتلقوا هذا التشخيص .

أجرى طبيبه مجموعة من الاختبارات : الزهايمار ، دم ، درق لكنها لم تظهر أيّة مشكلة . كان التشخيص النهائي الذي توصل إليه الطبيب صادماً لساينان : «لديك أعراض واضحة أراها للمرة الأولى عند شخص بالغ ، وهي تثبت إصابتك بمتلازمة قصور الانتباه وفرط الحركة ADHD» . وفقاً لما يعرفه ساينان فإنّ هذا المرض يصيب الأطفال فقط ، وبالأخصّ الأطفال في أمريكا ، فقد كانت نسبة تشخيص المرض ضعيفة في بريطانيا حوالي ١,٥٪ من الأطفال بينما في أمريكا ٦٪ مما دفع العديد من البريطانيين للتساؤل فيما إذا كان هذا المرض حقيقياً ، وبسبب هذه الشكوك ظنّ ساينان أنّ المرض غير حقيقي وأنّه شيء ربما أوجدته شركات الأدوية .

عندما كان ساينان يفكّر بطفولته كان يجد العديد من الأفكار المستقلة والمشاريع والخطط قيد التنفيذ والتي كانت تشغله وتجعله في حركة دائمة ، ربما يفسر هذا حالة التشتّت الذهني ولكن حالته تلك لم تؤثر على درجاته في المدرسة ، ولا على عمله المستقبلي على الأقل حتى قبل ثلاث سنوات . إذاً فما هو التغيير الذي حصل؟

عندما أعاد التفكير بالتغييرات التي طرأت على حياته منذ أن بدأت مشكلة تشتّت الذهن تمكن من تحديد السبب الرئيسي : إنّها التكنولوجيا ، الجزء الأكبر من عمله كان متابعة أحدث الأجهزة والتطبيقات والبرامج على الإنترنت ، ومن ثم تعليم عملائه كيف يستخدمونها في محاولة منهم لكسب الزبائن . يقول : «من المهم جداً في عملنا أن نركز على تعلّم التقنيات الحديثة وتكييف حياتنا معها» .

وكلما فكرساينان بذلك أدرك أنّه كان يستخدم هذه التقنيات الحديثة ويعتمد عليها في أداء مهامه العقلية ، فقد أراح دماغه وترك مهماته للتطبيقات والتقويم الإلكتروني والأنظمة التتابعية ووسائل التواصل الاجتماعي ، وبذلك اعتاد دماغه على ألاّ يقوم بأيّة مهمة . المفارقة هي أنّ استخدام التطبيقات لتخزين المعلومات العادية و إدارتها كتذكّر أرقام الهاتف وكلمات المرور كان من المفترض أنْ تمنحه الوقت الكافي ليحل مشاكله ويقوم بتفكير عالي المستوى وليس العكس . يقول ساينان : «عندما نفوّض أمرنا للتكنولوجيا فإنّنا نعتقد أنّها ستقوم بحل مشاكلنا لكنّها لا تفعل ذلك ، وكلّما اعتمدنا عليها أكثر يشعر دماغنا بأنّه ليس بحاجة إلى أن يتدخل» .

أخبر الطبيب ساينان أنه لا يمكن أنْ يصاب أحد بهذا الاضطراب في عمر متقدّم ، وأنه لا بدّ أنْ يكون قد أصيب به في الطفولة ، وليس هناك أي دليل يثبت أنّ مرضه ناتج عن التكنولوجيا . معظم هذه التكنولوجيا حديثة العهد ، وليس هناك دراسات تبين تأثيرها على أدمغتنا ولا يوجد أناس لا يستخدمون الإنترنت مطلقاً لنقارنهم معنا نحن الذين نعجز عن تغيير المصباح الكهربائي إذا لم نبحث عن الطريقة على موقع غوغل (Google) ، ونعجز أيضاً عن معرفة كم يحتاج المصباح من طاقة كهربائيّة ، وهل هو صديق للبيئة أم لا ، وهل من المجدي استخدام المصابيح الذكية أم لا . لذلك ومن أجل الدقة ليس هناك أي دليل علمي على أنّ التكنولوجيا والإنترنت قد تسبب لشخص ما الإصابة بمتلازمة قصور الانتباه وفرط الحركة ADHD . لكنّ التكنولوجيا تتحرك وتتغير بسرعة كبيرة بحيث لا يمكننا الانتظار لوضعها حيز الاختبار أو إجراء فحوصات سريّة عليها كما يحدث مع المقالات التي تنشر في

المجلات الطبية قبل أنْ نوجه لأنفسنا أسئلة سلوكية .

وفقا لمايكل بيترس المدير الطبي في مدرسة معهد الفن في شيكاغو وخبير تقييم ADHD فإنّ كلَّ هذه العوامل مؤثرة بالفعل على ذاكرتنا وعلى قدرتنا على معالجة المعلومات . يقول بيترس والذي يحدد نسبة المصابين بحوالي ١١٪ من السكان : «يمكن للتكنولوجيا وشبكات التواصل الاجتماعي إضعاف هذه المناطق والتي يمكن أنْ تبدو مشابهة لمتلازمة ADHD ، أو أنّها تفاقم مشاكل الانتباه الأساسية التي قد تصيب الناس مباشرة» . وبالنسبة للمعهد فهذا يعني ما نسبته ١٨-٢٠٪ من الطلاب الذين يخضعون لمعايير تشخيص ADHD . إنَّ عدد حالات تشخيص هذه الحالات قد ارتفع بشكل ضخم حوالي ٣-٥٪ كل عام عند الأطفال واليافعين والبالغين غير المتقدّمين في العمر في السنوات العشر الأخيرة . ويضيف : «لقد أصبحت إحدى أكثر الأقليات تزايداً في حرم الكلية» .

يوضح بيترس أن ADHD هي تشخيص مستبعد ، موضحاً أنّه في تقييم شخص ما كمضطرب فإنّنا نحاول استبعاد جميع الأسباب الأخرى للمشكلة ، كنقص النوم والتعاطي والقلق والاكتئاب ، أو إمضاء وقت طويل جداً على الفيسبوك . «عندما كنت أجري مؤخراً تقييماً لطلّاب بعمر الكلية سألتهم : كم تمضون من الوقت على الإنترنت؟ وفي أكثر الأحيان كانوا ينظرون إليّ نظرة مفادها - ومتى لا نكون متصلين بالإنترنت!» .

بالطبع يحاول الطلاب المماطلة في ترتيب أولوياتهم وفي تنظيم أمورهم وفي القضايا الأخرى المتعلقة بتنظيم الوقت حتى قبل اختراع الإنترنت . هذه مرحلة طبيعية يمر بها الطلاب ، لكن الوسائط

الرقمية قدمت تحدياً واضحاً لأولئك الذين لديهم نزعة نحو الاضطراب .

يقول بيترس : «يقرر الناس الدخول إلى الفيسبوك لمدة خمس أوعشر دقائق ثم يدوم الأمر لساعتين ، فالتفاعلات السريعة والمتكررة والمركزة التي قد تحدث على موقع كهذا تفقدنا الشعور بالزمان والمكان» .

يذهب الأطباء النفسيون في توضيح ذلك إلى أن المنطقة من الدماغ التي تتأثر بالوقت الذي تمضيه على وسائل التواصل الاجتماعي هي القشرة الجبهية المسؤولة عن الوظائف التنفيذية التي هي بمثابة قائد للأوركيسترا في الدماغ . يقول : «وعندما تتم مكافأتنا بشكلٍ متكرر سواءً أكان ذلك من خلال قصة نقرؤها ، أوصورة جميلةً نراها ، أولعبة فيديو نلعبها أوما شابه ، فإنّ ذلك يؤثر على مقدرتنا على تأدية مهامنا التنفيذية وإدارة ما نقوم به» .

من المهم أنْ نصل للسبب الجوهري ، إذا حاول أحدنا أنْ يركز ، لأن التدخل سوف يختلف فيما إذا كان السبب نقصاً في النوم ، أو سوء التغذية ، أو الإفراط في استخدام التكنولوجيا ، أو بعض المشاكل النفسية ، أو ADHD وهذه تعالج باستخدام دواء منبه . وبدلاً من أنْ يقول لطلاب الكلية الذين يعملون معه : «تناول هذه الحبة وستساعدك على الانتباه في هذه اللحظة» ، فَكّر بيترس أنَّ وضع مشكلة مرضاه في سياق أوسع سيكون أكثر فائدة من التعامل معها كمجرّد أعمال منفصلة . «سريرياً أنا أتحدث عن القصد ، فأنْ تكون واعياً لما تقوم به بوقتك وسلوكك فهذا يجعلك مدركاً لعواقب ما تقوم به سواءً على الإنترنت أو خارجها» .

هنا تكمن العقدة عند بيترس من جهة معارفه السابقة عن

تأثير التكنولوجيا ، ومن جهة أخرى الإضافة التي قدمها له طلابه من خلال معرفة أعمق عن طبيعة عمل الوسائل الرقمية التي يتعاملون معها . يعي بيترس قدرة التكنولوجيا على تشتيت الانتباه ؛ لأنّه متزوج من اختصاصية اجتماعية عملها هو أنْ تنصح عملاء الإعلانات بالطرق المثلى لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي والوسائط الرقمية للوصول إلى الزبائن . هذا يشبه نكتةً سمجةً ، وربما هو أكثر زواج تكاملي على الإطلاق . ليزا بيترس تعمل في السوق الرقمية وفي مجال استقطاب انتباه الآخرين . إنها تعترف : «إنّه عمل ذو صعوبات متزايدة ، أنت تدرك ذلك عندما ترى تضارب المعلومات التي تظهر على شبكات التواصل الاجتماعي كل يوم» . والطريقة التي يحصل بها هذا التضارب هي بشكل تدفق دائم ، ولكنّ نقطة التحول الجوهرية حدثت عندما قامت شركة بسكويت مغمورة تدعى أوريو بإطلاق تغريدة عقب انقطاع التيار الكهربائي في نهائي بطولة كرة القدم الأمريكية عام ٢٠١٣ ، حيث قام فريق الإعلان باستغلال الفرصة من خلال محاولته مشاركة الجمهور في حالته وأطلق تغريدة «انقطعت الكهرباء؟ لا مشكلة يمكنك تناول أوريو في الظلام» . حصلت التغريدة على ١٥ ألف إعادة تغريد على موقع تويتر و٢٠ ألف إعجابٍ على موقع فيسبوك مما دفع مدوّنة Tumblr للإعلان : «لقد ربحت أوريو بطولة انقطاع الكهرباء» .

تقول ليزا : «لقد أطلقت هذه الفكرة من التسويق سؤالاً : – هل يكفي من العلامات التجارية أنْ تقدِّم محتوى طريفاً يرتبط باللحظة الحالية؟» . تم استنساخ أسلوب أوريو واستخدامه على وسائل التواصل الاجتماعي على الفور . تضيف ليزا :» ونتيجة ذلك وضعت الشركات التجارية الكثير والكثير من الإعلانات على مواقع

التواصل الاجتماعي ، وما فشلت في إدراكه هو هل أعطى ذلك أيّ نتيجة من وجهة نظر تجارية ، هل اشترينا وتناولنا المزيد من بسكويت أوريو؟ ربما كل ما قمنا به هو إيلاء قدر أكبر من الانتباه للطريقة الجديدة والمتغيرة التي يتم لفت نظرنا عن طريقها» . تنصح ليزا عملاءها أن يفكّروا مليّاً بالمحتوى الذي يضعوه على مواقع التواصل الاجتماعي «يغدو أكثر صعوبة بالنسبة لذاكرتنا القصيرة الأمد والمحدودة أنْ تحفظ المعلومات ، لأنّ هناك الكثير من المعلومات التي تأتي إلينا عبر أشخاص مثلنا» .

وفقاً لزوجها مايكل تعتبر ليزا من الأقلّية ، فهو يرى أنّ القليل من العلامات التجارية والمنصّات الرقمية ممن يُظهرون ضبط النّفس ، وبدلاً عن ذلك فهم يعدلون خططهم ويغدون أكثر فعاليّةً في جذب الناس نحو هذه العقدة السلوكية .

يقول مايكل : «إنّ استخدام الإنترنت قد يكون مثل تعاطي المخدرات والقمار والتسوق والإباحيّة كلها مجتمعة مع بعضها في شيءٍ واحدٍ ، وطالما لم يتمّ إدراجها في الدليل الإحصائي والتشخيصي للأمراض النفسية في نسخته الخامسة فإنّه من الواضح أنّ استخدام الإنترنت وإدمان الإثارة هي مشاكل مزمنة ، بحيث أنّنا يجب أنْ نكون قادرين على احتوائها بشكل أكثر فعالية» .

يضع مايكل نفسه في خانة الناس المستَغلّين من قبل أناسٍ أذكياء وموهوبين ، والذين يعملون ليل نهار لإنتاج أشكالٍ من التكنولوجيا الجديدة والمغرية على الدوام والتي تعتمد على انتباهنا . وقد اعترف أنّه يفتح ما بين عشرةٍ إلى عشرين تبويباً في متصفح الإنترنت الخاص به ؛ لأنّ «هناك الكثير مما أنا بحاجة لقراءته

ومشاهدته والاستماع إليه» وفي محاولة شخصية للتصدي لكلّ الإلهاءاتِ قام مايكل قبل أسبوعين من محادثتنا بإيقاف حساب فيسبوك الخاص به .

«يقع على عاتقنا أنْ نفهم كيف وأين نعطي انتباهنا ، خلال بحث عن المرونة العصبية علمنا أنّ الدماغ متجاوب لدرجة أنّه يتغيّر بناءً على السلوكيات التي نقوم بها والمعلومات التي نتلقاها» .

يشعر الناس بالعجز عن التركيز وبرغم ذلك تسعى الشركات لجذب اهتمام الناس لكي تسير عجلة الرأسمالية ، وهذا التوتّر هو لبّ الصراع الذي يشعر به الكثير منّا في الوقت الحالي . يجسد ساينان كلوكاس مدير التسويق الرقمي الذي تحدّثنا عنه سابقاً هذا الصراع بشكل درامي ، فقد أصيب بال ADHD ورغم ذلك فإنّ عمله ومصدر معيشته يقوم على مساعدة الشركات على استخدام التكنولوجيا بالطريقة ذاتها التي يعتقد أنها أضرّت به . يقول : «هذا مزعج ، ما زلت بحاجة للقيام بعملي لأنفق على عائلتي وأدفع رواتب موظفيّ ، لا أملك الخيار لبدء عمل جديد يقوم على التكنولوجيا الخلّاقة المسؤولة ، أو الانتقال إلى وكالة رقمية ممن يدْعون إلى التريّث في العمل ، ولكنْ إذا أتيح لي ذلك سأقوم به بكل سرور» .

الأشياء المروعة التي نقوم بها لتجنب الملل:

أجرى فريقٌ من الباحثين بقيادة طبيب نفسي من جامعة فرجينيا يدعى تيم ويلسون ، وعالم نفسيّ من جامعة هارفرد يدعى دان جيلبرت ، مجموعةً من التجارب على ٥٥ طالباً لمعرفة كيف يكون الناس المتضايقون عندما لا يؤدّون أيّ عمل ، في البداية ذهب

كل طالب إلى غرفة غير مزينة وبدون نوافذ وذات أثاث بسيط لتقليل الإثارة البصرية ، وداخل الغرفة كانوا معرضين لتنبيه من نوع آخر كالموسيقى والصور ولصدمات كهربائية خفيفة ، وتساءل الباحثون فيما إذا كان الطلاب مستعدين لدفع النقود لتجنب صدمة جديدة ، ولم يكن مستغرباً أنَّ معظمهم ٤٢ من أصل ٥٥ سيفعلون .

هنا أصبحت التجربة مثيرة ، فقد مُنح كل طالب ١٥ دقيقة يمضيها لوحده بمجرد التفكير ، ولكن يمكنه أن يضغط على زر ليصدم نفسه بالكهرباء إذا أراد .

هل فعلوا ذلك؟ هل تراهن على ذلك؟ نعم حتى الطلاب الذين قالوا أنّهم مستعدّون لدفع النقود لكي يتجنبوا الصدمة قاموا بالضغط على هذا الزر . تم نشر النتائج التي توصل إليها ويلسون وجيلبيرت في عدد تموز ٢٠١٤ من مجلة العلوم ، والتي تقول أنَّ ثلث الرجال وربع النساء فقدوا ثقتهم بالملل وهم يفضلون التعرض لأي شكل ممكن من الإثارة حتى ولو على شكل صدمة ، وقد قام أحد المشاركين بصعق نفسه ١٩٠ مرة!

قراءة ما هو غير مفهوم:

يقول ساينان : «كأناسٍ نعمل في التكنولوجيا الخلاقة نحن نتحدث عن قيمة الإثارة . كم يمتلك المخترع العظيم من الإثارة لكي يحوز على اهتمامك وعلى نقودك - نحن نسمع هذه العبارات التي تقال في المؤتمرات مراراً وتكراراً - بالنسبة لي ، لقد غيّرتِ الإثارة من مرونة أعصاب دماغي ، وغيّرتْ طريقة عمله ، لم أعد قادراً على قراءة صفحةٍ واحدة ؛ لأن دماغي يعجز عن التركيز لكي يتذكر ما هو مكتوب في بدايةً الصفحة عندما أصل إلى نهايتها» .

نحن متأثرون باستهلاكنا للمعلومات من تلك البرامج الرقمية بطرق مختلفة - من إضاعة الوقت إلى قلة النوم - ولكنّ معظم ملاحظاتي التي أقولها لمستمعيّ تتمحور حول كَيْفَ ضرب الإنترنت عرض الحائط بالاختراعات التكنولوجية الأخرى، حتى تلك الأعرق منه كالصفحة المطبوعة.

في سياق مأساة سابنان أرسل إليّ العديد من الأشخاص ليشتكوا من أنّهم عاجزون عن قراءة رواية أو حتى مقال في مجلة. أحد المستمعات وتدعى كاثرين اشتكت تقول: «لا أستطيع أن اجلس وأقرأ لمدة تتجاوز ١٥ دقيقة من دون أنْ أشعر برغبة جارفة في أنْ أقوم وأتفحص هاتفي».

نفس هذه المشكلة ابتلي بها مايك روزنولد الصحفي في واشنطن بوست وهو رجل يتلقى أجراً على القراءة والتفكير والكتابة.

أصيب مايك بالهلع عندما كان في إحدى الليالي يقرأ مجموعة قصصية من تأليف لوري مور وأخذت عيناه تقفزان بين الصفحات وكأنهما تقلبان صفحات فيسبوك أو تويتر. لم يستطع التركيز، كانت الكلمات تعبر مسرعة وبدأ مايك بالقراءة السريعة على الرغم من رغبته في القراءة والانغماس في النص. يقول: «لقد حدث هذا لي على الرغم من أنني كنت أقوم بذلك منذ فترة طويلة». تقمّص مايك شخصيته الصحفية وأجرى اتصالات بأصدقائه لكي يجري استطلاعاً غير رسمي ليعرف فيما إذا كانوا هم أيضاً يتعرضون لصعوبة في التركيز أثناء القراءة، يقول: «لقد كانوا يمرّون بحالات مشابهة - يا إلهي القراءة هي كل حياتي!».

لقد تمت الإساءة لقدراته الصحفية، لذلك بدأ مايك التحقيق

لماذا يعاني هو وأصدقاؤه من شيء كان حتى وقت قريب أمراً سهلاً للغاية . ذهب بالطبع مباشرة إلى الإنترنت لكي يرى ما الذي حصل بينه وبين الصفحات ، وما اكتشفه هو وجود شرخ كبير في أسلوب القراءة بعد عصر الإنترنت ، فقبل الإنترنت كانت القراءة عملاً خطّياً . يقول : «كنت تنظر إلى المجلة أو قائمة الطعام أو الكتاب أو أيّ شيءٍ آخر ثم تقرؤه بدون تقطّع ، وهذه هي الطريقة المعتمدة للقراءة منذ عصر الكتابة على جدران الكهوف» ثم جاء الإنترنت حاملاً معه الارتباطات التشعبية والشاشات المنسدلة وسيلاً لا ينتهي من المعلومات ، مما جعل من الضروري الإقلاع عن القراءة الخطية وحتّم أسلوب القراءة غير الخطية ، والمشكلة التي اكتشفها مايك لم تكن تكيّف أدمغتنا مع هذا الأسلوب الجديد من القراءة ، ولكنّ المشكلة أنّ هذا الأسلوب الجديد أزاح الأسلوب القديم في القراءة . في المقالة التي كتبها في واشنطن بوست أجرى تجربته الخاصة التي تقوم على قراءة الإنترنت بشكل متأنّ ، تبين له أن ٣٠٪ فقط ممن قرؤوا قصته عن مشاكل القراءة أكملوا القصة حتى السطر الأخير منها .

يقول مايكل : «لقد دهشت وتضايقت بشدّة ، فهناك أشياء كثيرة في حياتنا تحتاج إلى قراءة متأنية سواء أكانت روايات أو قصصاً قصيرةً أو مستندات عقاريةً ، ولكن جميع الباحثين الذين تحدثت إليهم أكدوا أنّنا لن نستطيع إعادة عقارب الساعة إلى الوراء .

القراءة المتأنية ، فتح كتاب ، التوقف قليلاً للتفكير بإحدى العبارات وربما إعادة قراءتها وإتاحة الفرصة لكل كلمة لكي تدهشك أو تؤثر فيك أو تعلّمك . هل من الممكن أنْ تكون قارئاً عميقاً ومفكراً وأنْ تتصفّح الإنترنت بسرعة في الوقت نفسه؟ ألا يمكننا القيام بكلا

العملين؟ الشعور بأنّ هناك صراعاً بين هذين الأسلوبين في القراءة داخل أدمغتنا لم يكن مفاجئاً لماريا وولف وهي مديرة مركز أبحاث القراءة واللغة في جامعة توفتس. نشر كتابها الرائد - بروست والحبّار: قصة وعلم الدماغ القارئة - منذ حوالي العقد. تبدو ماريانا ممتنّة للشاشات التي أحدثت تغيرات كبيرة في أسلوب القراءة منذ اختراعها. عندما التقيت بماريانا كانت تعمل بجد على كتابها - رسالة إلى القارئ الجيد: دراسة في مستقبل الدماغ القارئ في العصر الرقمي - كانت تجلس بجانب بحيرة صغيرة في أحضان جبال الألب الفرنسية ولديها اتصال ضعيف بالإنترنت، لقد كان هذا المكان الأمثل للتركيز.

كان لدى عالمة الأعصاب تفسير لما جرى لمايكل ولنا جميعا، لقد كتبت: «أظهر لنا بحثنا أنّ هناك طرقاً متنوعة يستخدمها الدماغ في القراءة، وهي تتغير تبعاً لكمية الوقت الذي نقضيه على الإنترنت والقراءة الرقمية».

إحدى الدراسات التي أجرتها آنا مانجن من جامعة نورواي في ستافانجار بحثت في اختلاف معايير الفهم عندما يقرأ الناس عن الورق أو عن الشاشة، في هذه الدراسة قام ٥٠ شخصاً بقراءة قصة قصيرة غامضة، نصفهم قرأها على الورق والنصف الآخر قرأها بواسطة شاشة، بعدها قام الأشخاص بالإجابة على مجموعة أسئلة، أجاب الجميع بالانفعال نفسه، ولكن الاختلاف بينهم كان في السياق الزمني للقصة، فمن قرأ القصة عن الشاشة أعطى إجابة خاطئة عندما طلب إليه ترتيب ١٤ حدثاً ترتيباً زمنياً، وقد أظهر الجميع تفضيلاً شديداً للنسخة المطبوعة من الرواية.

رغم فائدة القراءة بالطريقة القديمة فكما أثبت في دراسة مانجن

والعديد من الدراسات المشابهة وفقا لوولف : «لقد تكيّف الدماغ بشكل جيد مع سمات القراءة على الإنترنت ، ونحن في الأساس نفقد مهاراتنا في القراءة المتأنية بسبب تخلينا عن ممارستها . تقول وولف : «في الحقيقة هذا ما يقلقني ، نحن لا نستخدم هذه المقدرة الرائعة في القراءة المتأنية بمجرد أنّنا نتعرض لكثير من المؤثرات» .

قامت وولف بإجراء تجربة مذهلة على نفسها ، وقالت : «لقد كانت تجربة مقلقة ومؤثرة بالنسبة لي» قامت بإعادة قراءة أحب الكتب على قلبها وهي رواية لعبة الكريات الزجاجية لهيرمان هيسه والتي تجري أحداثها في المستقبل في عالم مثالي ، حيث تجمع كل المعارف من الموسيقى والفن إلى العلوم والرياضيات في لعبة معقدة واحدة .

تتحدث وولف عن قراءتها لروايتها المفضلة : «لم أتمكن من إعادة قراءتها ، لم أتمكن من أنْ أقرأ بتأنّ لكي أخصص ما يكفي من تركيز لهذا الكتاب الصعب» . إنّها عالمة أعصاب لكن دماغها تغير أيضاً ، لقد قررت أن تبدأ برنامجاً من القراءة المتأنية لإعادة بناء ما يشبه العضلات الضامرة ، لقد أجبرت نفسها يوميّاً ولمدة أسبوعين على قراءة وإعادة قراءة لعبة الكريات الزجاجية حتى تمكنت من استعادة قدرتها على القراءة المتأنية والعميقة . وكما قالت : «مجدداً عليّ أن أتعلم كيف أقرأ» .

هذه النتيجة تريح وولف وغيرها من البالغين ، ولكن ماذا عن اليافعين والأطفال الذين لم يتعلموا القراءة المتأنية لأنهم لم يولدوا في العصر السابق لوجود الإنترنت ، ماذا يفعل هؤلاء الذين لم يكن لديهم مقدرة سابقة على القراءة المتأنية لكي يسترجعوها؟

تقول وولف : «هذه أكثر فكرة تقلقني ، فأنا مهتمة بتعليم صغار

السن أسلوب القراءة المتأنية والمركزة، هل هذا يستغرق وقتاً؟ نعم هذا يستغرق أعواماً لنمكّن أدمغة اليافعين من تحصيل المعرفة وتحقيق الاستيعاب.

ستكون الأجيال المستقبلية قادرة على تطوير مقدرتها على القراءة بسرعة وبتأنّ وهذا ما تدعوه وولف الدماغ ثنائي الثقافة، وفي الوقت نفسه تطوير هاتين الطريقتين في القراءة والحفاظ عليهما.

تقول وولف: «يتطلب هذا بعض الحكمة من جانبنا» فهي تريد المحافظة على الطريقة التقليدية في القراءة، وإضافة طريقة جديدة بأسلوب ذكي وعقلاني. تتابع: «هذا يتطلب من أشخاص مثلي ومثلك أنْ يقولوا للآخرين: توقفوا توقفوا، فكروا بما تقومون به، أنتم كبالغين تقع عليكم مسؤولية تعليم الأجيال القادمة».

بمعنى آخر: على الرغم من تكلفة طباعة الكتب وتخزينها فيجب ألا تستبدل بشكل كامل بالنصوص الرقمية. وبرغم توافر المصادر الرقمية الكافية فإنّ على القارئ أنْ يَجهد للحفاظ على مزيج من الكتب الورقية والكتب الإلكترونية. إبدأ بالكتب الورقية وطوّر مقدرتك على الفهم العميق ومن ثم انتقل إلى القراءة الرقمية، وأثناء ذلك حافظ على مقدرتك على قراءة النصوص الطويلة وفهمها. ستتغير النسبة بين القراءة الورقية والقراءة الإلكترونية بشكل طبيعي عندما يكبر الأطفال ولا يعود لديهم الوقت الكافي لقراءة الكتب الضخمة مثل كتاب الآداب الإنكليزية وكتاب مدام بوفاري، ورغم ذلك تبقى القراءة العميقة مهارة يجب الحفاظ عليها. وكما كتبت وولف في كتابها بروست *والحبار*: «عندئذ استفد من المعلومات القيمة التي لا يتطلب الوصول إليها سوى نقرة زر والتي تتطلب مهارات في العمل والتنظيم والنقد وضبط النفس

لكي تتمكن من التنقل بين هذه المعلومات وتحقيق الفائدة منها» .

ربما يفهم الطلاب بشكل بديهي أهمية الطباعة . وجد ناعوم بارون الباحث والبروفيسور في اللغويات في الجامعة الأمريكية أنّ ٩٢٪ من طلاب الجامعة في الولايات المتحدة وسلوفاكيا واليابان وألمانيا يفضلون الكتب الورقية على الكتب الإلكترونية ، يقول بعض الطلاب : صحيح أنّ الكتب الإلكترونية أرخص ، وتتيح فرصة أكبر للبحث والاستدلال ، ولكنّنا نحب رائحة الورق ونحبّ ذلك الشعور بالإنجاز الذي نحس به عندما نقلب الصفحة الأخيرة للكتاب .

بسبب هذه المقابلة ، وبسبب محبته للجلوس المريح وهويحمل كتاباً في يده قررت ألا أمنح ابني كاي كتاباً إلكترونياً ، رغم أنّه حصل على إذن للوصول إلى مجموعة من الكتب الإلكترونية التي تنشرها مكتبة المدرسة على شبكة الإنترنت في الصيف . سيصل حتماً إلى مرحلة القراءة عن الشاشة في وقت لاحق لذلك ألا ينبغي أن نقوم أولاً بتطوير مقدرته على القراءة المركزة؟

تدوين الملاحظات باليد يمكّننا من حفظ المعلومات بشكل أفضل:

لقد شكّكتُ طويلا بما أثبته الباحثون في جامعتي برينغتون وUSLA : أنّ استخدام حاسة اللمس أثناء الكتابة تضيف بعداً مهماً لعملية التعلم .

هذا هو السبب الذي دفع لورا نورين الأستاذة المساعدة في مدرسة ستيرن للأعمال في جامعة نيويورك إلى عدم السماح لطلابها باستخدام الحاسب المحمول في حصتها . تقول نورين : «لا يتعلق الأمر فقط بأنّ الطلاب الذين يستخدمون الحاسب يكتبون ما

يسمعونه حرفياً ، ولكن أيضاً بأنّ الطلاب أثناء الكتابة باليد يقومون بتدوين الأفكار بشكل سريع ومختصر مما يجعلهم يقومون بعملية فلترة للمعلومات وهذا بالضبط ما أريدهم أنْ يتعلموه» . أسلوبها هذا له فوائد تتجاوز تدوين الملاحظات . تتحدث لورين عن طلابها قائلة : «تتحسن مقدرتهم على المشاركة في النقاش أثناء الدروس بشكل ملحوظ على مدى الفصل الدراسي . فهم في البداية يكونون هادئين وعاجزين عن التفاعل مع بعضهم ، ويكتفون بتوجيه الحديث لي ومع تقدم الوقت تتحسن قدرتهم على التواصل مع بعضهم البعض ، وهذا بالطبع لن يحدث لو أنّهم استخدموا الحواسيب» .

التحدي الأول: راقب نفسك:

التحدي الأول في برنامج ملول وعبقري هو أنْ تراقب بشكل جيد استخدامك للوسائل الرقمية ، راقب وانتبه لسلوكك منذ لحظة استيقاظك إلى لحظة ذهابك للنوم ، وهذه المراقبة هي الخطوة الأولى للتحكم بسلوكك .

من دون تخطّي أيّة معركة في لعبة Clash of Clans أو جلسة مطاردة على غوغل (Google) . راقب سلوكك ودوِّن بعض الملاحظات ، بإمكانك استخدام التطبيقات والإبقاء على المقاطع الصوتية في أجهزتك أو أنْ تذهب إلى المدرسة وتأخذ معك قلماً ودفتراً ، الشيء المهم هو أنْ تسجل عدد المرات التي تتفحص فيها هاتفك وماذا تتفحص : البريد الإلكتروني ، وسائل التواصل الاجتماعي ، المكالمات الفائتة ، التعليمات ، الطقس؟ هل تستخدم هاتفك للقراءة؟ وما الشيء الذي تقرؤه : الرسائل المطولة من والدتك ، صحيفة نيويورك تايمز ، أو المواضيع الرائجة على انستغرام؟

متى تستخدمه عادة؟ هل هو بين يديك طوال الوقت حتى أثناء السير في الشارع، وأنت واقف في صف طويل بانتظار دورك، بين المواعيد، أثناء التنقل؟ هل تستعمله عندما تكون وحيداً أو في الاجتماعات؟ هل تأخذه معك إلى الحمام؟ ستساعدك هذه الأسئلة على التفكير. اسأل نفسك أي سؤال مشابه لهذه الأسئلة، والشيء الوحيد المطلوب منك هو الإجابة بصراحة.

لا تغير سلوكك وأنت تراقب طريقة استخدامك للأجهزة الرقمية، فكّر ملياً بأهدافك من تحدي ملول وعبقري، هل تود استعادة قدرتك على قراءة رواية طويلة أم أنّك تريد مجرد إمضاء وقت الغداء وأنت متحرر من استخدام التكنولوجيا؟

تحلَّ بالشجاعة. عندما بدأت بمراقبة سلوكي كانت أرقامي الأولية مثيرة للشفقة، لقد كان حاسبي المحمول وحاسبي اللوحي وهاتفي يعرفونني أكثر من أي شخص آخر، لقد كانوا يعرفون ما أحبه وكيف يلفتون انتباهي، كان متوسط عدد المرات التي ألتقط بها هاتفي حوالي ١٠٠ مرة في اليوم، لقد أمضيت أكثر من ٧٠ دقيقة في استخدامه.

كانت هذه الأرقام القاسية متشابهة لدى معظم من شاركوا في تحدي ملول وعبقري. من بين ٧٢٦٤ شخصاً قاموا بالحصول على التطبيق وتسجيل أسمائهم كمشاركين في التحدي، كان متوسط وقت استخدام الهاتف ٩٠-١٠٠ دقيقة في اليوم، وعدد مرات تفحص الهاتف هي ٤٠-٥٠ مرة في اليوم - نعني بذلك مجرد النظر إلى الشاشة لمعرفة ما إذا كنت قد تلقّيت رسالة إلكترونية أو نصية - يوم الجمعة كان أكثر يوم يتم فيه استخدام الهاتف، تقدر إحصائياتٌ أخرى أنّ الأمريكيين يتفحصون هواتفهم حوالي ١٥٠ مرة في اليوم.

افترضت أنّ مجموعتنا بدأت المشروع بعدد أقل من ذلك بسبب وعيهم الذاتي وبسبب تحفيزهم على تحسين سلوكهم .

ملاحظات حول التحدي الأول:

«أحبّ هذا التحدي ، فيما يلي ما لاحظته على نفسي في اليوم الأول : كان من السهولة بمكان أن أترك هاتفي بعيداً عن نظري في النصف الأول من هذا اليوم عندما كنت أشعر بالنشاط والحيوية والتفاؤل ، وعندما وصلت إلى منتصف اليوم ازداد توتري فيما يخص المواعيد والمهام التي تشتّت انتباهي في اتجاهات مختلفة ، شعرت بالتعب والإنهاك والرغبة في الذهاب إلى هاتفي كل خمس دقائق لكي ألغي المهام التي لا أرغب في إتمامها ، ولأنني متعب وأريد نوعاً من المتعة اللحظية السهلة بدلاً من متابعة هذه المهمة الشاقّة ، لذلك ربما تكون اللحظة التي نتوتر فيها ونتوجه غريزياً إلى هاتفنا هي اللحظة التي ينبغي علينا أنْ ننتبه إليها» .

–باولو

« مجرد تحميل تطبيق BreakFree على هاتفي هي فكرة جيدة ، دعنا نتوقف عن العمل ولا نقم بأيّ شيء ونكون ملولين وخارقين ونقف في المصعد مع أناس آخرين يقفون هناك بشكل عادي»

– آرجي

كيف تنفذ التحدي:

أولاً حمّل تطبيق Moment app إذا كان هاتفك من نوع Apple ، أو تطبيق BreakFree إذا كان هاتفك من نوع Android .

سيدلك التطبيق على خطوات تقوم من خلالها بتحديد بياناتك الأساسية ، وأنصحك بأنْ تستخدم التطبيق بدل تدوين الملاحظات بالطريقة القديمة لأنّه أكثر دقة . عندما استخدمت تطبيق Moment لكي ألاحظ أرقامي اكتشفت أنني كنت أتفحص هاتفي غريزياً في اللحظة التي كنت أدخل فيها إلى المصعد ، وهو تصرف لم أكن حتى لألاحظه لكي أدونه . لا يتيح لك التتبع الرقمي رؤية نماذج لا إرادية فحسب ، بل ومتابعة تقدمك على مدار الأسبوع بالأرقام الدقيقة . لقد سخر العديد من الناس من فكرة استخدام تطبيق على الهاتف المحمول في محاولة لإعادة السيطرة على التكنولوجيا أو وضع حدود لها . ولكن كما قلت سابقاً فهذا الكتاب ليس معادياً للتكنولوجيا . فكل ما أردناه هو أنْ نعيش مع التكنولوجيا بطريقة صحية أكثر ، لذلك فهل هنالك وسيلة نستخدمها في هذا المشروع أفضل من التكنولوجيا؟

اسأل نفسك:

فيما يلي بعض الأسئلة التي تجعلك تعيد التفكير بطريقة استخدامك لأجهزتك . سوف تساعدك أجوبتك في معرفة عاداتك الرقمية بشكل أفضل وفهم المعلومات والتلميحات التي تساعدك بالشكل الأمثل على استعادة توازنك :

أين تضع هاتفك عادة؟

في مكتبي .

في جيبي .

في حقيبتي .

في مكان آخر «حدّد من فضلك» .

بالمجمل، أعتقد أنّني أمضي... على هاتفي كل يوم:

وقتاً أكثر من اللازم .

الكثير من الوقت .

الوقت اللازم .

وقتاً غير كاف .

لا أمضي أيّ وقت .

ما هي أكثر ثلاثة تطبيقات تقوم بفتحها بشكل متكرر؟ رتبها بشكل تنازلي وأضف إجابتك إنْ لم تكن موجودة بين الإجابات.

المكالمات .

البريد الإلكتروني .

الرسائل النصية .

التنقل .

وسائل التواصل الاجتماعي .

الكاميرا .

الألعاب .

تطبيقات أخرى «اذكر أسماءها من فضلك» .

ليس لدي إجابة .

جزء من المشروع هو إعادة التفكير فيما إذا كان الهاتف والحاسب مناسبين لحياتك وما هي الأشياء التي يجب أن تخفف منها:

الفتح والتفحص .

الألعاب .
الرسائل النصية .
المحادثات .
التقاط الصور .
استخدام شبكات التواصل الاجتماعي .
الوقت الذي أقضيه بالمجمل .
أشياء أخرى «حددها من فضلك» .
لا شيء .

هل تشعر أنّك يجب أنْ تغير عاداتك في استخدام هاتفك وحاسبك في وقت محدد من النهار:

الصباحِ الباكر ٥ص-٩ص .
صباحاً ٩ص-١٢م .
وقت الغداء ١٢م-٢م .
بعد الظهر ٢م-٥م .
العشاء ٥م-٨م .
الليل ٩م-١٢ص .
آخر الليل ١٢ص-٤ص .
عطلة نهاية الأسبوع .
كل ما ذكر أعلاه .
لا شيء مما ذكر أعلاه .
ليس لدي إجابة .

فكر بمستوى التوتر الكلي لديك وأشر إلى كيفية تأثير هاتفك وحاسبك فيه:

يزيد التوتر في حياتي .

يخفف التوتر في حياتي .

لا يؤثر بمستوى التوتر .

ليس لدي إجابة .

فكّر بالمشاريع الشخصية والمهنية والأفكار التي أمامك هل كان لديك الوقت الكافي للجلوس والتفكير بها خلال الأسابيع الماضية؟

لقد كان لدي وقت أكثر من كاف للجلوس والتفكير .

لقد كان لدي وقت كاف تماما للجلوس والتفكير .

لم يكن لدي وقت كاف للجلوس والتفكير .

ليس لدي إجابة .

٣

بعيداً عن العين

«لا يمكنك الاعتماد على عينيك حين يكون خيالك مشوشاً»

- مارك توين

نحن نَعدُّ أدواتنا جزءاً من شخصيتنا ، ونعتني بها عناية الأمِّ بطفلها ؛ فنحن نلفها بأغلفةٍ باهظة الثمن ، وندسها في ثيابنا بحيث تكون ملامسةً لأجسادنا ، ونعاملها بلطف عندما يصيبها عطل ما ، ونضطَّرب عند فقدانها . وصف أحد مستمعيَّ هاتفه بأنه : «صديق مقرب يتحلّى بجميع الصفات الإيجابية والسلبية للصديق» . وشبَّه آخر هاتفه بمصاصة الطفل الرضيع ، أليس هذا تعلُّقاً مرضيّاً؟

لا يمكننا إنكار شغفنا بهواتفنا الذكية وأجهزتنا الرقمية الأخرى ، ولكن كيف يؤثر هذا الشغف على علاقاتنا الأخرى وعلى مسؤولياتنا بعيداً عن شبكة الإنترنت؟ لقد منحتنا التكنولوجيا وبكل تأكيد مقدراتٍ جديدةً هائلةً للتواصل بين البشر لم يكن يتخيلها أحد منذ عدةٍ عقود . لقد وصل الإنترنت البشر بعضهم ببعض من كل أنحاء العالم ، وسواءٌ بالنسبة للثورات المطالبة بالديموقراطية أو لمجموعات الدعم فإنَّها لم تكن لتجد أسلوباً مناسباً للتواصل لولا الإنترنت . إذاً هناك طرقاً جديدة غيرت كل شيء

وبشكل جذري حتى أساليب الحب والتلاقي ، لا أتحدث هنا فقط عن تطبيق Tender للتعارف والدردشة ، فقد صادفت في بحثي خدمة تمكنك من التواصل مع أصدقاء غير مرئيين ، بحيث يمكنك تبادل رسائل نصية مع أشخاص يتوافقون معك في صفاتهم الشخصية . هناك أشخاصٌ حقيقيون ينفقون المال لإرسال رسائل لأشخاص ليس بالضرورة أن يجيبوهم عليها ، أو أنهم قلما يفعلون . عندما سمعت للمرة الأولى بهذه الحالة الجماعية من الرومانسية ، اتخذت موقفاً سلبياً من الذين يشاركون فيها ، وفكرت أنني يجب أن أبقى بعيدةً عنها ولو بشكل مبدئي ، لكنني غيرت وجهة نظري عندما تحدثت مع شاب يستعمل هذه الخدمة - لقد كان مصاباً بشلل دماغيٍّ ويجلس على كرسي متحرك - لم يكن يستطيع الخروج من منزله كثيراً ، وعندما كان يفعل لم تكن النساء تنظر إليه بطريقة عاطفية . برغم أنَّ هذا الشخص كان يدرك تماماً العيوب الكامنة في العلاقة مع صديقة غير مرئيَّة ، فإن هذه العلاقة منحته قدرات تتجاوز ما كان يملكه قبلها .

رغم أَنَّني عرفت جيداً كيف تغيرنا هذه التكنولوجيا بطريقة بارعة لا يمكننا الشعور بها ، فإنني وجدت أدلة قاطعة على أنَّ الشيء الوحيد الذي تغير هو قدرتنا على التركيز في عملنا وفي كتبنا ، وقد غدا أكثر صعوبة بالنسبة لنا أن نمنح اهتمامنا الكامل للناس المكونين من لحم ودم .

كلنا يعلم مدى الضيق الذي نشعر به عند التعامل مع شخص منشغل بهاتفه بشكلٍ دائم ، فأنا على سبيل المثال أتفهَّم حاجة أخي للبقاء على تواصلٍ مع فريق عمله الخاص - ورشة بناء - عبر شبكة الإنترنت لكي يجيبهم على أسئلتهم الملحَّة . إنَّه بنَّاءٌ ، إنَّها

مهنته ، ولكننا نُصابُ أنا وأختي بالجنون عندما نقرر أن نخرج معه لإمضاء وقت ممتع ، ثم يصرُّ على أنه يستطيع مراسلة فريقه ومشاركتنا الحديث في الوقت ذاته ، فبعد أنْ يخاطبنا بعبارات يشعرنا فيها أنَّه يتشارك معنا الحديث مثل : طبعاً ، بالتأكيد ، يتنهد بعمق ثم ينحي هاتفه جانباً ليعود إلى العالم الواقعي ، وبعد قليل يخاطبنا ضاحكاً : «انتظروا قليلاً لقد نسيت شيئاً مهماً» ، ثم يجعلني أعيد ما كنت أقوله . ورغم أنني مشغولة جداً فقد اتضح لي أن هناك شيئاً يجعلني أُجنُّ من الرسائل التي يرسلها أخي .

في دراسة تعود لعام ٢٠١٤ تحت عنوان : طبيعة التفاعل بين الفرد والمجتمع في ظل وجود أجهزة الهاتف المحمول ، توصَّل باحثون في معهد فرجينيا للتكنولوجيا إلى أنَّ مجرَّد وجود أجهزة الهاتف المحمول - حتى لو تم إخفاؤها على المنضدة بطريقة لطيفة - يخفَّف من العواطف المتبادلة بين الأصدقاء . وفي تجربة تطبيقية تم وضع ٢٠٠ شخص في محادثات ثنائيّة وتمت مراقبتهم عن بعد ، ولم يطلب منهم إبعاد هواتفهم . لوحظ أنَّ الأحاديث التي تمت بغياب أجهزة الهاتف صنفت على أنها أفضل بشكل واضح من تلك التي تمت بوجود الهاتف ، بالإضافة لاعتبارات أخرى مثل العمر والجنس والعِرْقِ والمزاج . أظهر المشاركون الذين تحدثوا من دون هواتفهم مستوى أعلى من الاهتمام العاطفي ، أما المشاركون الذين كانت هواتفهم معهم وبالرغم من أنهم على علاقة قوية مع بعضهم ، فقد أظهروا مستوى أدنى من التعاطف .

كانت هذه الدراسة تخطر في بالي في كل مرة أتناول فيها القهوة مع أحد أصدقائي ، فكنت أضع هاتفي بشكل مقلوب ، أما الآن فأزيله عن المنضدة نهائياً ، أريد أن تكون معظم أحاديثي من

المستوى الرفيع حتى لو وصفت بالمتغطرسة .

هناك آثار ضخمة على حياتنا الاجتماعية العاطفية في هذا العصر الذي غدت فيه التكنولوجيا واسعة الانتشار كما تشير الدراسة . لقد أثبت لنا تاريخ الإنسانية أنَّهُ غدا من الصعب على الإنسان أن يؤسِّس علاقة ويبني الثقة ويتفهم آراء الآخرين ، فلماذا نضيف حجر عثرة جديداً على شكل هاتف طالما أنَّ التفاعل الشخصي في كل الحالات محدود هذه الأيام؟

الحديث مقابل المراسلة:

العمل - الأبوة - التعارف . . .لم تترك المراسلة أي عالم لم تدخله ، حتى عندما تكون الرسائل تافهة ، فتخيل مثلاً أننا قد نرسل ونستقبل ١٥ رسالة لإتمام أمر يمكن أن تنجزه مكالمة هاتفية مدتها دقيقة واحدة . لا يزال العديد من الناس يرفضون استخدام الهاتف القديم التقليدي ، لاحظت هذا الميل عند منتجِينَ إذاعيِّين شباب عملت معهم . لقد خرجوا عن طورهم عندما اقترحت عليهم الاتصال بمصدر لا يستجيب للرسائل الإلكترونية ، لم يدركوا كيف يستعملون الهواتف الجيدة ، ولا كيف يستعملون أصواتهم بدل الكلمات المكتوبة في الإقناع أو المجاملة .

في قصَّتِه عن المراسلات النصية مع ابنه البالغ من العمر ٢٠ عاماً والتي كَتبها لصحيفة نيويوركر ، أبدى الكاتب آدم جوبنيك حيرته من تفضيل الأجيال الجديدة الكتابة على الحديث . إنَّ الاختيار بين إرسال الكلمات المكتوبة للآخرين وبين سماع أصواتهم بشكل واقعي يشبه الاختيار بين ما هو أفضل وما هو أحدث . كتب جوبنيك : «لو أن ستيف جوبز قام باختراع المكالمات الهاتفية لنشر

ذلك على الصفحة الأولى في جريدة التايمز في اليوم التالي ، ولوجدنا إعلاناً ضخماً على الصفحة الأخيرة يقول : أخيراً صوت حقيقي - اتصالٌ حقيقي يحررك من استخدام لوحة المفاتيح ، سيكون هذا هو الإنجاز الأعظم في القرن العشرين . ولكن لأن هذا حدث في القرن التاسع عشر فإنَّ الأطفال لا يستخدمونه ويفضّلون عليه الرسائل النصية» .

هناك نظرية مختلفة لدى الأستاذة شيري توركل وهي عالمة اجتماع وعالمة نفس من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا ، والتي كان كتابها - لوحدنا معاً - على رأس قائمة نيويورك تايمز للكتب الأكثر مبيعاً . حصلت توركل على فكرة كتابها الجديد - العودة إلى الحوار - بعد أن سمعت الناس يتحدثون مراراً وتكراراً عن تفضيلهم إرسال الرسائل بدل الحديث . لقد كانت رغبة غير مفهومة بالنسبة لها ، ولذلك قررتْ أن تبحث في الموضوع .

بدأ بحثها بسؤال بسيط : ما هي المشكلة في الحوار؟ إحدى الشابات التي تبلغ من العمر ١٨ عاماً أظهرت ما يشعر به الكثيرون عندما قالت : «سأقول لكِ ، إنَّ المحادثة تتم في الواقع ، ولا يمكنك التحكم بما تقولينه» . صعقت توركل لهذه الإجابة ، هذا بالضبط ما كانت تعتقد أنَّه صواب في المحادثة . سألَتْ ما هو الشيء الذي يخيفنا من إظهار أنفسنا لبعضنا البعض بشكل عفوي عندما نتحدث معاً وجهاً لوجه؟ وتشرح توركل أنَّ الدردشة وإرسال الرسائل النصية تمنحنا القدرة على التغيير في أنفسنا وإظهار ما نعتقد أنه الجانب الأفضل من شخصيتنا .

إنها تحاول إيصال هذه الفكرة أثناء عملها في المعهد ، وخاصة عندما يفضل طلابها أن يرسلوا لها رسائل إلكترونية على أن

يحضروا ساعات التعليم في المكتب . عندما سألتهم لماذا؟ كرروا نفس الإجابة ، وشرحوا لها أنَّ الرسالة الإلكترونية المثالية تتيح لهم تحسين وتجميل مطلبهم ليصل بأفضل صورة ممكنة ومن ثم يتلقوا الرد الأمثل . تجد توركل أنَّ هذا التعامل محدود وبارد بالمجمل ، تقول : أنا أستاذة ، أحاول أنْ أعلِّم طلابي وأساعدهم على التطور ، ألا يوجد في الكلية من يهتم لأمري؟ فأنا أقول لطالبتي : أنتِ ذكية ويمكنك فعل هذا ، أو أقول لها : إنَّ أداءك سيء ولكن يمكننا أنْ نعمل معاً على جعله أفضل . لن أتمكن من القيام بذلك إذا أرسل إليَّ طلابي رسائل إلكترونية مثالية ورددت عليهم برسائل إلكترونية مثالية أيضاً ، فليس هنا المكان المناسب لذلك .

هذا صحيح فقد تعلّمتُ باكراً في الكلية أنه من الأفضل أنْ أفكر بصوت مرتفع ، وهي سمة لم أكن لأكتسبها لو أنَّ الأساتذة الذين علموني في السنة الأولى لم يشيروا عليّ بأن أتشجّع في الصف ، وأطور بشكل تدريجي مقدرتي على الحديث عن التداعيات الاقتصادية للثورة الفرنسية على سبيل المثال .

الجامعة هي نموذج مصغَّر عن عالمنا حيث يتواصل الناس مع بعضهم ، ويتابعون انكماشهم في وجه الحلول التكنولوجية . وكما كتبت توركل في كتابها العودة إلى الحوار : ثمّة برنامج يتم تطويره في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا يكتب فيه الناس رسائل يشرحون فيها مشاكلهم وترسل هذه الرسائل إلى شركة AMT Amazon Mechanical Turk وهي منتدى عمل عالمي على الشبكة يقوم من خلاله حشد من القوى العاملة بالمشاركة في العمل الجزئي أو المهام التي ينشرها الطالبون والتي تتراوح بين المشاركة في إحصاءات وبيع الأحذية ذات الألوان التي تستعمل للعلاج .

سيتعذّب فرويد في قبره لو سمع ببرنامج العلاج بالمحادثة الذي يقوم فيه شخص في جزء آخر من العالم بالاستماع لكوابيسك المتكررة عن تحطم طائرة، ويقوم آخر بالاستماع لمعاناتك في التعامل مع أمك المتسلِّطة. ومشكلة توركل في الاستعانة بمصادر خارجية لرعاية الصحة العقلية لعمال اليوم مجهولي الهوية هي أنّه: «ما من شخص واحد يفكر فيك وبالعلاقة معك» وسأضيف أنه لا يوجد أحد يعمل معك لإيجاد الحلول الممكنة.

ترى توركل أنَّ المعالجة الافتراضية والحديث عبر الرسائل النصية جزء من ميل اجتماعي كبير للتقليل من قيمة الحوار والشعور الإنساني، «لقد نسينا أنَّ الحوار يجب أن يكون مع شخص يمكنه أن يتذكر الحديث أولاً، فالحديث يتم لأنَّ هناك تعاطفاً وتاريخاً مشتركاً». وغالباً ما تكون العيون هي النوافذ التي تؤدي إلى القلب.

الدراسات التي تثبت أنّ وجود الهاتف خلال الحديث يسيء إلى نوعيّة المشاعر التي نتبادلها هي أمر بديهي كما تقول توركل. تم تكرار الدراسة التي أجراها معهد فرجينيا للتكنولوجيا، وتم في هذه المرة رفع الهاتف عن الطاولة ووضعه بعيداً عن الأشخاص المتحدثين ولكنه بقي في نطاق رؤيتهم، ورغم ذلك بقي للهاتف تأثير كبير. تقول توركل: «إذا كنت تظن أنّه يمكن أن تتم مقاطعتك فإنَّك لن تتحدث في موضوع حميمي، فحتى الهواتف الصامتة تقطع اتصالنا ببعضنا». أحد الطلاب الذين قابلَتْهم توركل أثناء تأليف كتابها اتبع قانوناً أسمَتْهُ قانون الثلاثة، وفقاً لهذا القانون يتوجب على ثلاثة أشخاص أنْ يُبقوا رؤوسهم مرفوعة أثناء الحديث لكي يشعر المتكلم بالراحة والأمان، ويعلم أنّ الحديث يسير على ما يرام، وعندئذ فقط

يمكن لأي شخص أن يحني رأسه وينظر إلى الهاتف .

توركل شغوفة بمهمتها لتحسين الحديث ، ليس فقط من أجل فائدتها الشخصية ولكن أيضاً من أجل فائدة المجتمع بشكل عام . تقول : «يحتاج كل جيل إلى القدرة على خوض نقاشات معقدة حول مواضيع معقدة ، فلا يمكننا حل مشاكل اقتصادية أو سياسية معقدة بتصريح مسجل» .

لسوء الحظ فقد أُسيء فهم توركل عندما تم اختصار دراستها عن الحديث والاتصال ، فقد تم نشر مقال ترويجي من الكتاب ونشرت أجزاء منه على تويتر . فُهِمَ الكتاب على أنّه تمسك بالقديم أو وجهة نظهر مبهمة بدل أن يكون نظرة متطورة إلى علاقتنا بالتكنولوجيا ، وفي النهاية فإنَّ طلابها الذين يفضلون أنْ يرسلوا لها رسائل إلكترونية بدل الحضور إلى مكتبها هم الآن كتَّابُ ممتازون ، وإنْ كانوا بالكاد قادرين على الحديث . وعلى كل حال لا زال هنالك أمل فكما غيَّرْنا أدمغتنا يمكننا أن نعيدها إلى سابق عهدها . تقول : «أحد الأشياء غير العادية على الإطلاق هو مقدار المرونة التي نتمتع بها ، يتطلب الأمر خمسة أيام فقط نمضيها في مخيم صيفي من دون أجهزة إلكترونية لكي يبدأ التعاطف بين الشباب ، ولكي نبدأ السير في الاتجاه الصحيح ، نحن كائنات عاطفية بتكويننا ، لذلك فالأمر يتطلب منا شيئاً قليلاً لنعيد التوازن لأنفسنا» .

هناك مشكلة واحدة : فأنا أشك أنَّ طلاب معهد ماساشوستس للتكنولوجيا - أو حتى أنت وأنا - سيتوجّهون إلى مخيم ينامون فيه ، ويكون فيه صوت الأزيز الوحيد المسموع هو لصراصير الليل وليس لهواتفهم . لقد اعترفت لتوركل أنّني أنا وزوجي نتبادل مابين ٥-١٠ رسائل نصية في اليوم ، وأنّني سعيدة بذلك ، نحن نحب

علاقة التراسل هذه، فرسائله الطريفة والتي لا تتجاوز كلماتها العشر تحسسني بحضوره، وخلال النهار عندما يمكننا بالكاد رؤية بعضنا بشكل شخصي تبدو لحظات الاتصال هذه مفيدة لعلاقتنا. هل تعتبر هذه الرسائل المتبادلة حديثاً مميزاً؟ بالطبع لا، ولكن على الأقل نحن نتواصل مع بعضنا بالحد الأقصى الممكن لموظفَين لديهما أطفال وجدول مواعيد ممتلئ.

تجيب توركل: «أعتقد أنَّ هذا جميل، فالمشكلة بالنسبة لي ليست في استخدام الرسائل النصية، ولكن مشكلتي هي استخدامها في حضور شخص آخر». تشير توركل إلى أنّ بحثها ليس موجَّهاً ضد التكنولوجيا كما أشعر أنا في هذا الكتاب. تقول: «أحِبُّ إرسال الرسائل النصية وأحب هاتفي، فبالنسبة لشخص كبر وترعرع وهو يعتقد أن أقصى حد من التواصل بين البشر يمكن أن يكون عبر تبادل الرسائل والصور من خلال البرامج الإذاعية كالبرنامج الشهير للمذيع ديك ترايسي Two-way-wrist radio، يعتبَر الهاتف الذكيُّ معجزة حقيقية كبرى. تقع المشكلة عندما توزِّع انتباهك بين هاتفك وبين شخص آخر، نحتاج أحياناً أن نمنح أنفسنا فرصة للانفتاحٍ على بعضنا البعض، يتطلب هذا الانفتاح وقتاً ويبدأ بشكل متعثّر، ويمر بلحظات محرجة ومشاكل غريبة... يتطلب الحديث منا أن نكون قريبين من بعضنا، فبعد المسافة لا يساعدنا.

بإمكان الشاشات التي تعمل باللمس أن تغيّر كيفية فهمنا للعالم أو بالحدّ الأدنى أن تجعل أصابعنا أكثر سرعة:

إنَّ شغفنا بالتكنولوجيا وذلك العمل المكثف الذي أوجدناه

لأصابعنا كان يمكن الاعتراض عليه في السابق ، أما الآن فنحن نقلل من قيمته ، ذلك العمل هو حلم لعلماء الأعصاب . جميع عمليات نقر الأزرار وتقليب الصفحات التي نقوم بها لتنظيم البيانات بشكل مرتب ودقيق تهم الباحثين الذين يدرسون مرونة دماغ الإنسان العادي وهو يقوم بمهامه اليومية مثل إرسال الرسائل النصية . هذا على الأقل ما شعر به آركو غوش وزملاؤه من جامعة زيورخ والمعهد الفيدرالي السويسري للتكنولوجيا في زيورخ عندما بدؤوا دراسة العلاقة بين استخدامنا للتكنولوجيا ونشاطنا الدماغي .

توصل العلماء من خلال قياس النشاط الكهربائي لأجزاء مختلفة من أدمغة الأشخاص الذين يستخدمون الهواتف الذكية مقارنة مع أولئك الذين يستخدمون الهواتف القديمة التقليدية ، إلى أن نشاط القشرة المخية المرتبطة بحركة الإبهام والسبابة والإصبع الوسطى يتناسب طرداً مع مقدار استخدام الشخص لهاتفه . بدا هذا شيئاً بديهياً لكن غوش قال لمجلة Current biology عندما قام بنشر مقاله في كانون الاول ٢٠١٥ : «كنت مندهشاً للغاية من مقدار التغيُّرات» .

تبين اعتماداً على قراءة الرسم البياني للنشاط الكهربائي للدماغ الذي يراقب الرسائل الكهربائية المتبادلة بين الدماغ واليدين ازدياد النشاط الدماغي لمستخدمي الهواتف الذكية عندما يستخدمون الإبهام والسبابة والإصبع الوسطى ، ويزداد نشاطهم الدماغي بقدر ما يكتبون أكثر .

يتحدث غوش لوكالة رويتر قائلاً : «تتعامل أدمغة مستخدمي الهواتف الذكية مع عملية اللمس بشكل مختلف عن أدمغة من لا يستخدمونها» . لا يختلف هذا كثيراً عن عازفي الموسيقى أو الأطباء

الجراحين ، إذ يكون الجزء من دماغهم المنسجم مع الأصابع التي يستخدمونها أثناء العمل أكبر منه عندنا أو عند الناس العاديين . ورغم ذلك فإنك لو فكرت في هذا الأمر ستجده فظيعاً : إرسال الرسائل النصية بشكل مكثف يؤدي إلى تغيير بنيوي في شكل دماغنا . وإذا سألنا هل ذلك نحو الأفضل؟ فإنني سأجيب بكلمة نعم ، رغم أن دراستنا محصورة بطريقة معالجة أدمغتنا للّمس فنحن نجيب بشكل أفضل وبسرعة أكبر عندما نستخدم لوحة مفاتيح . دعنا نتحدث بجدية ، يطرح هذا البحث سؤالاً عن مدى تأثير استخدام الهواتف الذكية على أجزاء أخرى من أدمغتنا لم تتم دراستها حتى الآن .

مقاومة رد الفعل:

تتوافق التكنولوجيا مع القول المأثور : لكل شيء زمانه ومكانه المناسبين – الأقوال المأثورة صحيحة على الدوام . ولكن كيف نعلِّم أنفسنا وأطفالنا التنظيم الذاتي عندما يتعلق الأمر بهذا الشيء المؤثر؟ متى يتطلب الحديث منك أن تنحي الهاتف بعيداً عن بصرك ، وليس مجرد وضعه بشكل مقلوب على الطاولة التي أمامك؟ ماذا لو طرأ أمر ملحٌّ وحدث طارئ أثناء قيامك بهذا التواصل الإنساني ولم يتمكن أهلك من الاتصال بك؟ أو كما حدث مع زميلي الذي يحتاج هاتفه لكي يسمح عن بعد لكلبه بالسير في أثناء جلسات علاجه .

قبل أنْ أفقد السيطرة بشكل كامل خضعت لفحص من الدكتور أليكس بانغ ، وهو متنبئ تكنولوجي ودارس في جامعة ستامفورد ومؤلفُ كتاب *الإدمان المدمر* . بدأتْ طريق بانغ نحو خلق

ما دعاه الحوسبة التأملية بعد أول عملية تحديث لهاتفه ، حتى دعاة الحداثة تأثروا بالتحذير الذي نبه من الهواتف الذكية ، شعر بانغ بمقدرته على التركيز لفترة طويلة في حاسبه اللوحي ، بدأت مشاريعه تتراكم ، وبدا له أنَّه ليس هناك وقت كاف في اليوم . وبدلاً من حل المشاكل المستعصية وجد نفسه يحدق في هاتفه المشؤوم ، فبدأ يخاف من ذلك .

يشرح بانغ : «مررت بأزماتي الخاصة مع هذه التكنولوجيا ، كمتنبئ بالتكنولوجيا ومهتم بالحداثة في مؤسسة وادي السيليكون[١] التعليمية ، كنت أمضي كامل وقتي على شبكة الإنترنت . ومثل معظم الناس كنت أقوم بأشياء مختلفة في وقت واحد . لم يكن هنالك الكثير من وقت الفراغ . وبعد عدة سنوات من القيام بذلك بدأت بالإحساس بأنني أفقد قدرتي على التركيز بشكل جيد» .

قَدِمَ بانغ الخائف هذا إلى وادي السيليكون عبر جامعة Oxford وغيرها من الأبراج العاجية . لقد اكتسب قدرته على الغوص في المستندات المتراكمة والصراع مع الأفكار المتعددة والغامضة لفترة طويلة من الزمن . التصارع مع الأفكار المختلفة وإيجاد الحلول لها لم يكن جوهرياً فقط لنجاح بانغ الأكاديمي والمالي ، ولكنه جعله أيضاً

---

(١) وادي السيليكون : هي المنطقة الجنوبية من منطقة خليج سان فرانسيسكو في كاليفورنيا ، الولايات المتحدة الأمريكية . هذه المنطقة أصبحت مشهورة بسبب وجود عدد كبير من مطوري ومنتجي الشرائح أو الرقاقات السيليكونية (الدائرة المتكاملة) ، وحالياً تضم جميع أعمال التقنية العالية في المنطقة ، حيث أصبح اسم المنطقة مرادفاً لمصطلح التقنية العالية . (المترجم)

يشعر بالرضا العميق . لقد أحسَّ أن ذكاءه جزء جوهريٌّ من مظهره حتى بدأ يحسُّ بذلك الانزلاق . بالإضافة إلى مشكلة التفكير العميق فقد أحس أيضاً بمشاكل في الذاكرة ، يقول : «كنت أدخل إلى الغرفة لآخذ شيئاً ما ، وعندما أصبحُ داخل الغرفة أنسى ذلك الشيء الذي جئت من أجله» .

لم يكن بانغ على وشك أن يصاب بالخرف ، فبعد أن راقب سلوكه بدقة أدركَ أنَّ ذلك الهاتف الصغير بيده كان يستبد بوقته ويأسر تفكيره .

يقول بانغ : «تتصرف الأجهزة الذكية كطفل في الرابعة من عمره ، تنحصر مهمته الأساسية في أنْ ينبهك لكل شيء تقريباً» . كوصول رسالة جديدة أو ظهور نافذة منبثقة . البريد الإلكتروني والواتس أب والسناب تشات موجودة في كل مكان وكل ما تعلمه هو أنك تغرق .

يتابع بانغ تشبيهه لهاتفه بالطفل الصغير : «عندما يريدك أن تلتفت إليه فإنَّه يريد ذلك الآن وفوراً ، فهو لا يعرف شيئاً عن الآداب الاجتماعية ، ولا يعرف أنَّ هناك أوقاتاً يمكنه فيها أنْ يقاطعك وأوقاتاً أخرى لا يمكنه فعل ذلك . إذا تركنا الأطفال يكبرون دون ضابط فسيشعرون أنَّ فعل ذلك أمر عادي ، ولكن يمكننا أنْ نعلِّم أطفالنا قواعد أفضل من ذلك ، وبشكل مشابه يمكننا أنْ نعلِّم هواتفنا أيضاً . يمكننا أن نحولها من أجهزة تقاطعنا إلى أجهزة تحمي انتباهنا» .

متسلحاً بالاعتقاد الصارم أن «الوقوع في الفوضى أمر اختياري» بدأ بانغ في دراسة وتطوير ممارسات رقمية واعية يمكنها تحويل هواتفنا من أطفال أشقياء إلى أطفال حسني السلوك ، بطريقة تمكننا من

وضع أجهزتنا في مكانها الصحيح ، فلا داعي أن نتخلى عنها فهي جزء راسخ من عالمنا الحديث . ورغم ذلك فهذا لا يعني أنها يجب أن تلهينا .

وقد استنتج بانغ كما استنتجنا في برنامج ملول وعبقري أنّه لتحقيق الإنتاجية لا بد من وقت نريح فيه عقولنا ، أو كما عبَّر عنه «وقت لا نقوم فيه بأي شيء على الإطلاق» . فللأسف ليس هنالك وقت فراغ ، فبمجرد أن ننهي قراءة الرسائل الواردة إلى بريدنا الإلكتروني حتى نبدأ مهمة العمل التالية .

هذا يعني بالنسبة لبانغ العودة لجذوره الأكاديمية ، والهجوم على أدبيات علم الأعصاب وعلم النفس بسبب إغفاله لمشاكل الانتباه وأداء المهام المتعددة والأشكال الأخرى من الإلهاء التي تؤثر على الدماغ . يقول : «لقد بدأت ممارسة التأمل ، ربما أنا أسوء شخص يمارس التأمل في هذا العالم» .

أؤكد أنه ينافسني على هذا اللقب . ولكن يقول بانغ فيما يخص التأمل : «سوف تستفيد من التأمل حتى لو قمت به بشكل سيء» . في استكشاف التمارين التأملية كجزء من هدفه في استعادة براعته العقلية أدرك بانغ أنَّ الطقوس التي طورها البوذيون لمواجهة لغز الوجود هي أيضاً حل للمشاكل التي نواجهها في كل مرة نشغِّل فيها هواتفنا أو حواسيبنا اللوحية أو ندخل فيها إلى فيسبوك أو تويتر .

هذا منطقي ، فكما أن اليوغا تساعدنا لنكون موجودين أكثر في أجسادنا ، كذلك فإن تطبيق تمارين تنبيه الذهن يساعدنا على أن نكون أفضل وأكثر وعياً لطريقة استخدام أدواتنا . أي أنْ نستخدمها استخداماً «هادفاً» . لقد قررنا كمجتمع أن نكون مثل أجهزتنا

الحبيبة - فهي إما مفتوحة أو مقفلة - فهنالك آباء لا يسمحون لأطفالهم بقضاء أي وقت أمام الشاشة ، وبالمقابل هناك آباء يعتقدون أن أبناءهم يجب أن يلعبوا بشكل غير محدود ألعاباً معقدة مثل لعبة Minecraft الشهيرة لأنها تعلمهم الإبداع . هل يجب أن نختار بين حالة من الانقياد الأعمى للتكنولوجيا وبين حالة من الثبات؟ أليس من الممكن أن نمتلك علاقة صحيحة مع معداتنا التكنولوجية؟ أم أنَّ اليقظة الدائمة أمر مكلف للغاية؟

أمضى بانغ أثناء تأليف كتابه الوقت مع أولئك الذين يقومون بإقفال أجهزتهم ذات الشاشات ومواقع التواصل الاجتماعي لمدة تتراوح بين يوم واحد في الأسبوع ويوم واحد في الشهر . شَجَّعَ بانغ أَخذ هكذا استراحات إذا كانت تساعد الناس على أن يكونوا أكثر وعياً في استخدامهم للتكنولوجيا . والفكرة الأساسية مما دعاه «الحوسبة التأملية» هي إدراج أفضل هذه التمارين في حياتنا الرقمية ، وليس التخلي عن هذه الحياة بشكل كامل . يقول بانغ : «ليس من الضروري أن تترك عملك من أجل التخلص من توتر العمل ، ولكن يجب أن تتعلم كيف تتعامل معه بشكل أفضل ، وكذلك يمكننا إيجاد طرق للتفاعل مع أجهزتنا - أو طرق لتفاعلها معنا - بغية تجنب الكثير من تلك المشاكل» .

ليس بانغ الشخص الوحيد الذي يحاول أن يقوم بعمل ذو تركيز ذهني كامل في عصر المعلومات ، فهنالك سوق كاملة لبرمجيات Zenware التي تقوم بكل شيء من إدارة الفوضى في الحواسيب الشخصية إلى تطبيقات التأمل إلى البرمجيات التي تقفل الإنترنت . تقوم هذه البرمجيات بتفكيك برامج الكومبيوتر إلى مكوناتها الأساسية ، وإلغاء قوائم المهام بحيث تغدو قادراً على

مواجهة الخوف الذي تشعرك به الصفحات الفارغة ، بدل إضاعة الوقت في تغيير التنسيقات وإدراج الكائنات والقيام بكل ما أنت قادر عليه مع البرامج المعقدة التي تشعرك أنك تقوم بعمل بينما في الحقيقة هي عديمة الإنتاجية .

اكتشف بانغ في طليعة تكنولوجيا Zenware مجتمعاً من الراهبين والراهبات البوذيين الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بشراهة . إنهم يغرِّدون ويحدثون حالاتهم على مواقع التواصل الاجتماعي ، ويعقدون أيضاً جلسات تأمل على شبكة الإنترنت . لقد أدهشته عقلية هؤلاء الرهبان الحديثين ؛ لأنهم لم يروا أي فرق بين الحقائق المادية والافتراضية ، فبالنسبة لهم كل الحقائق واحدة . فهم بانغ ذلك عندما سألهم كيف يمضون الكثير من الوقت على شبكة الإنترنت من دون أن يفقدوا قدرتهم على التركيز ، وهو الأمر الذي حصل مع كثيرين منا . يقول بانغ : «نصفهم لم يفهم السؤال ، لقد كان الأمر مشابهاً لسؤالك شخصاً ما كيف يمكنك تناول الطعام في حقل من الجاذبية؟» .

بقي الرهبان والراهبات يفكرون بسؤال بانغ ، ثم عادوا إليه بعد برهة بجواب على شكل سؤال : «لماذا تعتقد أنّ التكنولوجيا تشتّت عقلك أو أيَّ شيء في عالمك؟»

إنهم يفترضون أن التشتت لا يأتي من الأجهزة أو الناس أو الأشياء ، إنها مشكلة داخلية . لقد ألهمت تلك الإجابة المستنكِرة بانغ . فإذا كانت المشكلة داخلية فهذا يعني أنَّه لا مشكلة في كيفية تحرك التكنولوجيا السريعة من حولنا لأن الحل موجود في داخلنا . يقول بانغ : «حتى لو كنا نعيش في عالم مسكون بأسلحة الدمار الشامل فالتكنولوجيا التي صممت لتجعلنا نمضي معها أطول وقت

ممكن بحيث يمكنها معرفة أكبر قدر ممكن من المعلومات عنا وتقوم ببيع هذه المعلومات لمروجي الإعلانات ، حتى في ذلك العالم نحن قادرون على التواصل مع أنفسنا والتوصل إلى طرق في التعامل مع هذه الأجهزة بحيث تعمل لصالحنا» .

الخطوات الأربعة لبانغ نحو استخدامٍ جيدٍ للهواتف:

إنَّ السيطرة على الوقت الذي تمضيه على الشاشة مهارة مثلها مثل التأمل والتحدث أمام الجمهور أو حتى ممارسة لعبة World of Warcraft . يمكن للأجهزة التي نتكل عليها لكي نبقى على تواصل ونكون منتجين أن تصبح أمراً محتوماً نشعر أنَّه يجب علينا الانتباه إليه . ولكن ما يريد بانغ من كل شخص أن يعرفه هو أنه «لديك الخيار في تحديد حجم الدور الذي تلعبه تلك التكنولوجيا في حياتك» . فيما يلي وصفة بانغ لوضع الهاتف في مكانه المناسب أو على الأقل جعل حياتنا بوجوده أكثر توازناً :

قم بإغلاق الإشعارات غير المهمة : تذكَّر أنك عندما تقتني أي هاتف جديد فإنه سيتصرف كطفل يريد انتباهك دائماً وفي جميع الأوقات . يقول بانغ : «جميع إعداداته الافتراضية مضبوطة بحيث تنبهك لكل شيء على الإطلاق» . يقوم بانغ بإغلاق إشعارات كل شيء تقريباً على هاتفه ، وإزالة التطبيقات غير الضرورية . يتابع بانغ : «تبين لي أنَّ جعل الوصول إلى فيسبوك وتويتر مقتصراً على حاسبي المحمول أمرٌ جيِّدٌ للغاية» .

تأكد أنك حصلت على الإشعارات التي تهمك : اسأل نفسك هذا السؤال الهام : مَن هو الشخص الذي تريده أن يكون قادراً على الوصول إليك في الحالات الطارئة؟ في حالة بانغ إنها مَدْرَسَة أطفاله

وأسرته المباشرة والقليل من الأصدقاء المقربين . لقد وضع رنة مخصصة لكل شخص في هذه القائمة وهي مطلع أغنية Layla لفرقة Derek and The Dominos ، يقول : «رغم أنني سمعت معزوفة الغيتار هذه مليون مرة ، ولكن أينما كنت ومهما كنت أفعل فإنها تشق طريقها نحوي وأنتبه إليها ، هناك الكثير من الناس الذين يستعملون هذه النغمة ، وبقية الناس يفضلون موسيقى Music For Airport لبرايان إينو . ليس لدي تعليق على إينو ، كل ما في الأمر أنَّ Layla تلفت انتباهي مهما كنت مستغرقاً ومركزاً وتجعلني أترك أي شيء آخر» . يعتقد بانغ أنَّ الهاتف يجب أنْ يلعب دور موظف الاستقبال الذي بإمكانه أن يقرر فيما إذا كانت المكالمة تتطلب رداً فورياً ، أم أنَّه من الأفضل ترك رسالة . إن وضع قائمة بيضاء قصيرة ولكن مقدسة من الناس ذوي الأولوية وذلك عن طريق تحديد نغمات رنين مناسبة تجعلك متصلاً بالناس الأكثر أهمية بالنسبة لك ، وابقَ على مسافة من بقية الناس» .

قاوِم متلازمة الأداة الوهمية : لمن لا يعرفون هذه المتلازمة فهي شعورك مثلاً أن هاتفك يرن رغم أنه ليس كذلك . هذه المتلازمة غير معروفة بكثرة ولكن معظمكم عانى منها ، إنها فظيعة . سأعترف بخجل أنني غالباً ما أعتقد أن صوت معدتي هو صوت رسالة نصِّية . يقول بانغ : «لقد أصبحنا معتادين على أن نوسع إحساسنا إلى المكالمة القادمة أو التغريدة القادمة ، لقد بدأنا نسيء تفسير الأشياء الأخرى» . يعاني الأطباء المقيمون في المشافي من هذه المتلازمة ، لأنهم إن غفلوا عن النداء الذي تطلقه لهم غرفة الإسعاف فهذا من الممكن أن يودي بحياة شخص ما - فهي مسألة حياة أو موت . يقدم بانغ وصفة لتجاوز هذه الآثار الجانبية للاتصال الدائم ،

ألا وهي الانفصال المادي عن الهاتف ، فهو يقترح عليك ألا تحمل هاتفك بشكل ملاصق لجسمك ما لم تكن طبيباً أو تمارس مهنة أخرى يؤدي تأخرك لثوانٍ عن الرد على الهاتف إلى مشكلة كبيرة ، ضعه في حقيبتك لكي تبقي على حدود بينك وبينه ، وتغيِّر التوازن في العلاقة بينك وبينه إلى صالحك .

تذكَّر أن تتنفس : يضع بانغ عبارة «تذكر أن تتنفس» كشاشة توقف على حاسبه الشخصي . صاغت الكاتبة التكنولوجية ليندا ستون مصطلح E-mail apenea والذي عرفته بأنه توقف مؤقت للتنفس أثناء العمل على البريد الإلكتروني ، أنت تحس بهذا الشعور فعندما نتفحص بريدنا الإلكتروني أو ننتظر صفحة إنترنت يتم تحميلها ، نقوم غالباً بحبس أنفاسنا ، ولا داعي لأن نقول إننا نرفع أكتافنا إلى قرب أذنينا . يوضح بانغ أن حبس النفس دلالة واضحة على التوتر . يقول : «هذا بالضبط ما كان الإنسان يقوم به منذ آلاف السنين عندما كان يعتقد أنَّه مطارد من قبل نمر وأنه يجب أن يبقى هادئاً تماماً» . وبسبب ذلك فإن حبس النَّفَس هو رد فعل لا إرادي على التوتر . فكر كم مرة في اليوم نقوم بتفحص أجهزتنا ، يوفر هذا قدراً كبيراً من التوتر . وضعُ بانغ رسالة تذكره بالتنفس على شاشة التوقف الخاصة بحاسبه يعني أنّه يرى هذه الرسالة عشرات المرات في اليوم فيطلق زفرة عميقة ويؤدي لها تحية احترام .

التحدي الثاني: ابق أجهزتك بعيدة عن متناول يديك أثناء الحركة:

أثناء حديثي مع خبيرة الملل ساندي مان أخبرتني عن بعض تجاربها الذاتية المثيرة للاهتمام التي تقوم بها أثناء ذهابها للعمل

صباح كل يوم ، لقد كانت تقود سيارتها في طريقها إلى العمل ساعة كاملة ذهاباً وإياباً ، وبرغم أنها لم تكن تتفحص هاتفها على الإطلاق فإنها كانت تشغل المذياع طوال الوقت ، قررت في أحد الأيام أن تطفئ المذياع وتعطي مجالاً لعقلها ليستغرق في التفكير ، وتتابع رحلتها من دون أي نوع من إلهاء وسائل الإعلام . تقول : «في نهاية رحلتي كنت أتوصل عادة إلى أفكار جديدة تتعلق بدراسة أقوم بها أو كتاب أؤلفه أو أسلوب جديد لإعادة ترتيب منزلي أو أي شيء آخر» .

لقد كان ذلك وفقاً لساندي مان تخطيطاً تقليدياً لحياتها الخاصة ، أو تفكيراً مستقبلياً - لقد كان ذلك منعشاً للغاية .

دُهِشْتُ بتجربة مان ونصيحة بانغ بأن نحمل الهاتف في حقيبتنا وليس بشكل ملامس لجسدنا ، فكلاهما يحد من الوصول إلى الأجهزة خلال فترة بسيطة ومحددة أثناء التنقل .

الفكرة هي أنه عندما تكون راكباً في الباص أو سائراً في الشارع فهذا لا يعني أنك لا تقوم بأي عمل . وأريد أن أقول بالضبط أن عقلك ليس متوقفاً عن العمل في هذه النقطة ، نحن نعتقد أنَّ هذا وقت ضائع أو غير منتج وغير فعال ما لم نكن نتفحص بريدنا الإلكتروني أو نقوم بأي مهمة أخرى ، ولكن في الحقيقة هذا هو الوقت المثالي للسماح لأدمغتنا بالتفكير .

التحدي الثاني في مشروع ملول وعبقري هو أن تترك هاتفك بعيداً عن نظرك ، وألا تضع سماعات الأذن أيضاً في أي وقت تتنقل فيه ، اجعل من الوقت الذي تمضيه وأنت تقود السيارة أو تركب الباص أو تسير في الشارع وقتاً خالياً من التكنولوجيا .

بعد التحدي الأول ربما بدأتَ بملاحظة بعض عاداتك الرقمية ،

والتي ربما أصبحت عادات انعكاسية لا إرادية لدرجة أنَّك لم تعد مدركاً أنَّك تقوم بها . فأنا على سبيل المثال لدي ميل لأنْ أسير في الشارع ممسكة هاتفي بيدي بإحكام فقط في حالة احتياجي له . إذا كنت مثلي فربما تريد أنْ تخفف من هذا التحدي بأنْ تضع هاتفك في جيبك . الناس الذين يحققون تقدماً كبيراً يمكنهم أنْ ينتقلوا فوراً إلى مرحلة وضع الهاتف في الحقيبة . من المستحسن أنْ يكون أي جهاز بعيداً عن النظر قدر الإمكان ، انظر إليه فقط عندما تبلغ وجهتك .

نقصد بكلمة أثناء الحركة أيَّة حركة مهما كانت ضئيلة ، فعلى سبيل المثال : شملت المجموعة الأولى من المشاركين في برنامج ملول وعبقري أمّاً لا تغادر منزلها ، فهي تربي توأماً عمرهم أربعة أشهر وطفلاً عمره عامان ونصف ، لم تكن تعرف كيف ستقوم بهذا التحدي بالذات طالما أنَّها كما تقول : «أمضي الكثير من الوقت في الاعتناء بأطفالي وأنا جالسة على الأريكة ولا أذهب لأي مكان أبعد من ذلك» . أخبرها فريقنا في برنامج Note to self أنَّ الانتقال من سرير الأطفال إلى البرَّاد يعد مشياً . وفيما يلي ما أجابتنا به : «قررت أنْ أضع هاتفي على الطاولة بجانب الأريكة وفي حقيبة الحفاضات إذا غادرت المنزل ، وقد أفادني هذا فبحلول الساعة السادسة مساءً كنت قد أمضيت فقط ٤٣ دقيقةً على الهاتف ، وهذا أمر عظيم بالنسبة لي» . وكما تعلم جميع الأمهات المشغولات أنَّ الشيء الوحيد الذي يجب ألا تشاركه مع أطفالها هو الأفكار لذلك فإنَّ إدراكها هذا يعد إنجازاً بالنسبة لها كأم . أنت لا تعرف رهاب الاحتجاز طالما أنك لم تذهب إلى المرحاض وأنت تحمل طفلاً رضيعاً في حضنك ، أنتم تعلمون ما أتكلم عنه أيها الآباء والأمهات .

خذ العبرة من هذه الأم المقدامة وكيِّف التحدي الثاني ليناسب كل ما يعد تحركاً بالنسبة لك ، والفكرة من هذا التمرين هي أنْ تستفيد من أي تحسن .

ترقية التحدي:

أثناء ذهابك الاعتيادي إلى العمل ، وخلال الطريق التي تسير فيها كل يوم ، حاول أن تستفيد ما استطعت من الوقت بألا تنظر إلى هاتفك ، وأن تلاحظ خمسة أشياء لم تلاحظها من قبل ، من الممكن أن تكون أفاريزاً مزينةً أو مزاريباً مثل تلك الموجودة في جوار منزلنا والتي لم ألاحظها حتى شرعت في أخذ ابني المصاب بمغص في نزهة ، أو طريقة سقوط الضوء على الغيوم في السماء ، وربما تفاصيل أقل شاعرية من ذلك كزوج رائع من الأحذية معروض على واجهة محل يتناسب بشكل ممتاز مع ثوب اشتريته للتو ، أو شخصٌ آخر يبتسم لك .

عندما نفذنا هذا التحدي مع المجموعة الأساسية من ملول وعبقري كان بعض مستمعيً حريصين على أن يظلّوا منفصلين عن أجهزتهم التكنولوجية ، لقد احتاجوا أن يتخذوا خطوات الطفل ، تدربوا أولاً على ترك هواتفهم على مكاتبهم عندما يذهبون إلى الحمام .

آخرون مثل مورا وهي أمٌّ لولدين من نيويورك تقضي معظم وقتها في المنزل قامت بممارسة الأمر بشكل كامل . تقول : «هاتفي الذكي هو مكتبي ، التنقل هو عملي وليس وقت فراغي الذي أستغله بالقيام بعملية دراسة للملل - لا تستعجلي يا مورا - ترى مورا أنها تستعمل هاتفها فقط لأسباب مهمة ، كمعرفة تحديثات الطقس ومواعيد الباصات .

لاحقاً عندما تتبعت مورا بدقة استخدامها للهاتف توصلت إلى رؤية مختلفة تماماً لعلاقتها مع هاتفها ، مقارنة مع تلك الصورة التي كانت في رأسها . وفيما يلي ما اكتشفته :

تفحص سريع للبريد الإلكتروني خلال ركوب المصعد مع العلم أنها كانت قد تفحصت البريد الإلكتروني للتو في الشقة ، وستفعل ذلك عندما تنزل إلى النادي الرياضي في قبو المبنى الذي تسكن فيه ، وفي طريق عودتها عبر المصعد .

انغماس في لعبة Candy Crush التي كانت تمتد طيلة فترة نوم أطفالها ، وبعدها تهرع لتناول وجبة خفيفة وتذهب لإحضار ابنها الأكبر من المدرسة في موعده .

عندما تخرج من المنزل مع عربة الأطفال كانت تتفحص هاتفها فيما إذا كان هنالك رسائل نصية أو إلكترونية أو أية تحديثات أخرى .

بعد أن ألقت مورا نظرة عميقة إلى مدى انخراطها في التكنولوجيا قررت أن تتخلى عن جهازها في أغلب الأوقات ، لم تكن وزيرة للخارجية ، ولم تكن بحاجة للنظر إلى هاتفها وهي ذاهبة إلى المنزل أو في الوقت بين المهام ، بإمكانها أن تتفحص الطقس قبل أن تخرج من المنزل . خلال أسبوع برنامج ملول وعبقري تحدثت مورا نفسها عن تغيير سلوكها تقول : «عندما كنت أنزل عن جهاز المشي في النادي وأصعد إلى شقتي كنت أتوجه بصورة غريزية إلى هاتفي ، ولكن في هذه المرة كبحت نفسي ، كان هنالك المزيد من الهفوات ، ولكن بنهاية الأسبوع كنت أقوم بالأمر بصورة أفضل وأضع هاتفي في الحقيبة ، لقد كان نصراً حقيقياً عندما سرت إلى المدرسة لاصطحاب ابني من دون هاتفي» .

لماذا يكون وضع الهاتف في حقيبتها نصراً؟ لأنه برغم أنها كانت تشكك في البداية بكل فكرة هذا التحدي ، فقد شعرت مورا أنَّ عبئاً انزاح عن كاهلها عندما توقفت عن تفحص هاتفها كثيراً . تقول إنها أصبحت تستغل وقتها بشكل جيد وغدت أكثر انسجاماً مع تأملات أطفالها . باختصار لقد وجدت التجربة رائعة ، فبوضع حدود بسيطة تمكنت من الحصول على نتائج كبيرة وفورية .

وفقا للعينة الأولى من الأشخاص الذين طبقوا برنامج ملول وعبقري فإنَّ الناس الذين خبؤوا هواتفهم بعيداً وأبعدوها عن أجسادهم تمكنوا من تخفيض وقت استخدامهم للهاتف ١٨ دقيقة ، وتمكنوا من تخفيض عدد مرات التقاطهم لهواتفهم حوالي ١١ مرة في اليوم . يتعلق هذان الأمران ببعضهما وليس أحدهما سبباً للآخر . ولكن هناك صلة وثيقة بين أنْ تحمل هاتفك بيدك وأنْ تمضي مدة أطول من الوقت على الهاتف وأنْ تلتقط الهاتف لعدد أكبر من المرات .

أين تضع هاتفك	متوسط مدة الاستخدام اليومية بالدقائق	متوسط عدد مرات التقاط الهاتف يومياً
في حقيبتي	٨١	٢٨
على مكتبي	٨٩	٣٧
في جيبي	٨٨	٤٥
في يدي	١٠٨	٤٦
في أماكن أخرى	١١٢	٣١

أتذكَّر اليوم الأول الذي قررت فيه ألا أستخدم هاتفي طوال الطريق إلى العمل في مترو الأنفاق : أصبحت متشددة ولا أتفاعل مع هاتفي إطلاقاً ، ولا أدوِّن تدوينات صوتية ولا غير ذلك ، كنت أقرأ من الورق مقالات كنت قد طبعتها الليلة الماضية - أنا آسفة بخصوص إتلاف الأشجار التي تصنع منها الأوراق - كيف شعرت بالأمر؟ لم يكن الأمر جيداً في البداية ، فمثل الكثير من مستمعي لم يكن من السهل عليّ التخلص من العادات المتأصلة ، وقد أحسست في البداية بالتشتت وليس بالتركيز ، كم هذا مضحك ، ولكن بعد أن حاولت بجِدٍّ عند التوقف على مدى عدة محطات ، استقريت وتابعت قراءة المقال على مدى الطريق ، ماذا كانت النتيجة؟ تحليل أوسع وفهم أعمق للقصة التي كانت تدور حول فطنة لاعب كرة القدم توم برادي ، رغم أنني لم أكن مشجعة لكرة القدم . عندما أنهيت القراءة ورفعت رأسي ، سرحت بذهني ، وشممت روائح المظلات الرطبة ، وفكرت بممارسة رياضة روحية في الطريق إلى المكتب ، شعرت بالامتنان لزوجي لأنَّه اشترى لي حذاءً جديداً ، وذكّرت نفسي أنْ أحضِّر بشكل أفضل للتغيرات الفصلية القادمة ، فلن أظَل تلك الأم التي يرتدي أطفالها الأحذية الرياضية في كانون الأول ، رغم هذا فالمهم أنني عندما وصلت إلى العمل كنت أقلَّ اضطراباً وأكثر هدوءاً من العادة ، تفحصت هاتفي لمدة ٣دقائق بالضبط ، لم أتجول ، وبدلاً عن ذلك ذهبت لكي أُعِد حلقة ذلك الأسبوع بدون تسرُّع ، لقد منحني ذلك شعوراً جيداً .

ملاحظات حول التحدي الثاني:

«كنت ضجرة على ما أعتقد ، لذلك نظرت إلى السلَّم الصاعد إلى

سطح محطة المترو وفكرت : لقد نزلت هذا السلَّم للتو ، ولكن يمكنني أن أصعد إلى أعلاه ثم أهبط إلى أسفله مرة أخرى كتمرين لعضلة القلب ، وقد قمت بذلك» .

-راشيل

«كطالبة في مرحلة التخرج ، أمضيت الكثير من الوقت على المكتب وفي قيادة السيارة ، لذلك أثناء انتظاري للوصول إلى وجهتي ولكي لا أستعمل هاتفي قررت أن أوسِّع التحدي قليلاً وأنتظر حتى أتمَّ بعض المهام قبل أنْ أتفحَّص البريد الإلكتروني والفيسبوك والإنستغرام ، بدون أنْ يجُرَّني هاتفي في عدة اتجاهات مختلفة ، دهشت بمدى التقدم في فهم المواد وبجهد أقل ، كنت قادرة على التركيز بشكل أفضل على ما أقوم به ، وكنت أشعر بالاسترخاء وأنا أقوم بذلك» .

-أيانا

«ممارسة هذه العادات سيحتِّم شراء ساعة يد في وقت قريب» .

-كارا



٤

تكوين ذكريات

ما الصور إلا تذكارات لفنائنا ، فالتقاط صورة هو مشاركة في مسيرة شخص أو شيء ما ، في قابليته للفناء وفي سرعة تأثره وتحوّله ، والتصوير يقتطع اللحظة الحالية ويجمّدها في صور لتصبح شاهداً حياً على مرور الزمن .

- سوزان سونتاج

يشغل كل من الملل والشرود الذهني حيزاً من العمل اليومي لجريج كولون . وبصفته حارساً أمنياً في متحف غوينغهام ، يقضي كولون مناوباته التي تبلغ ثماني ساعات يتجول في أرجاء المعارض التابعة لمتحف مدينة نيويورك . ووظيفته هي الحرص على عدم اقتراب الزائرين من اللوحات الفنية وإرشادهم إلى أحدث معرض لرسامي المدرسة الحوشية[(١)] . لا شكّ أنّ أيام السبت تمرّ عصيبة

(١) المدرسة الوحشية أو الحوشية أو الفوفية (بالإنجليزية : fauvism) وهي مشتقة من الكلمة الفرنسيّة التي تعني الوحش المفترس (بالفرنسية : les Fauves) . وهي حركة تميزت باستخدام ألوان غريبة صارخة وتحريف الأشكال بتغيير حجومها ونسبها وألوانها التقليدية . (المترجم)

على جريج في شهر ديسمبر ، وفي الآن ذاته لديه وقت فراغ طويل . فيقضي ساعات العمل وهو يسير ببطء من غرفة إلى أخرى باستمرار مرتدياً لباساً رسمياً موحداً ، ويدَيه متشابكتَين خلف ظهره ، يرافقه في بعض الأحيان اثنين من الزبائن . كيف تمكن من البقاء متيقّظاً؟ عن طريق تواصله مع زملائه الآخرين : الأعمال الفنية . يشكر جريج تلك الساعات التي أمضاها وحيداً برفقة اللوحات الزيتية ، كما اكتشف أن لديه نظرة إبداعية . تداخل الفن والحياة بعمق عند كولون ، بداية من لوحة فيليب غوستن المليئة بذكريات الثلج على زجاج النافذة ووصولاً إلى علم ولاية نيو مكسيكو على حقائب الزوار والتي تحاكي بشكل غريب العمل الفني لروشنبورغ . وإلى جانب تنمية الإدراك الجمالي والعلاقة العميقة مع الفن ، وجد كولن السلوى في الصور على الحائط .

«يسرح ذهنك في أماكن مختلفة لا تريد منه أن يسرح فيها أحياناً» ، هكذا قال كولن عن عمله كحارس متحف خلال السنوات الخمسة عشر الماضية . ويضيف : «قد تفكر في المشاكل ، فتحاول أن تبتعد عن التفكير بها بالتأمل والصلاة ومجرّد النظر إلى اللوحات» .

إنّ أفضل المتاحف الحاضنة لهذا الهدوء العريق ، تدعوك لتختبر وتغذي عقلك .

ولكن في الآونة الأخيرة ، طرأ أمر يعكر صفو هذا الجو التأملي ويجعل من المتاحف تجربة خاصة : وهي الهواتف الذكية .

وقال كولون الذي يترك هاتفه الخلوي في المنزل عندما يكون في عمله : «كل ما أراه هو أشخاص يقتنون هذه الأجهزة الإلكترونية الصغيرة ، وهذا ما يدفعني إلى الجنون» ، ويضيف : «إنهم لا ينظرون إلى اللوحات حتى في بعض الأحيان ؛ بل يتصفحون هواتفهم فحسب» .

حدثت هذه الظاهرة مؤخراً . تذكّر كولون أوائل عهد التكنولوجيا كيف كان الزوار يضبطون أنفسهم ، ويتجهّمون أو حتى يطلبون ممن كان يعمل على هاتفه ليتأكد من ورود شيء ما على بريده الإلكتروني أو ليلتقط صوراً شخصية (selfies) في المعرض ، أن يضع هاتفه جانباً . وقال كولون : «قد تبدو بمظهر الأحمق في الوقت الحاضر إنْ قلتَ شيئاً من هذا القبيل» .

إنه أمرٌ واقعي لأن طريقة المشاهدة المُتبعة لتلك الأعمال الفنية من قِبل زوّار المتاحف اليوميين هي عبر هواتفهم الذكية .

في حين حُظر التصوير الفوتوغرافي في أحد الأيام ، تسمح العديد من المتاحف الآن بالتقاط الصور كمتحف غويغنهام ، إلاّ إذا طُلب في المعارض الخاصة خلاف لذلك . عند التوجه إلى أية مؤسسات كبرى للفنون _مثل متحف المتروبوليتان ، ومتحف البرادو ، ومتحف اللوفر (لا يمكنك رؤية لوحة الموناليزا في اللوفر لكثرة الناس الذين يلتقطون صوراً لها) تشعر وكأنك تقف أمام شلالات نياجارا وليس أمام لوحة بيكاسو الزيتية . ينطبق هذا على ١١/٩ من المتاحف التذكارية في مركز مدينة مانهاتن .

بالطبع ، لا تقتصر ظاهرة التقاط الصور المفرطة على المتاحف . فالمطاعم وعروض الألعاب النارية والحمام- يبدو أن كل موقع يستحق التقاط صورة فيه في كل لحظة . يواجه الآن حراس الحديقة ، كحرّاس الحديقة الوطنية الجليدية في مونتانا ، خطر استخدام الهواتف المحمولة . «نشهد الكثير من الأمور الجنونية هناك . يقترب الناس من بعضهم كثيراً في محاولة لالتقاط صورة أو يعانقون ماعزاً وصغيرها يبكي ويركض حولها محاولاً الوصول إلى أمه ، لكن كما تعلم يوجد خمسة عشر شخصاً يلتقط صورة حولها» ، وقال

مارك بايل وهو حارس حديقة للبرنامج الإذاعي Morning Edition : «هذا الأمر غير مقبول .»

لا يمكن للماعز الهروب من جلسات التصوير العصرية حتى في أكثر البراري النائية .

الإحصائيات الصاعقة عن الصور الرقمية:

يلتقط الأمريكيون أكثر من ١٠ بليون صورة شهرياً .

خمس وسبعون بالمئة من الصور تُلتقط الآن بواسطة الهاتف .

يشارك مستخدمو سنابشات حوالي ٨٧٩٦صورة كل ثانية . (يسجل تطبيق الواتساب حوالي ٨١٠٢ صورة في الثانية ، وموقع الفيسبوك حوالي ٤٥٠١ صورة في الثانية) .

في عام ٢٠١٤ ، حمّل الناس بمعدل ١,٨ بليون صورة رقمية يومياً (أكثر بـ٥٠٠ مليون صورة باليوم من عام ٢٠١٣) بعدد إجمالي حوالي ٦٥٧ بليون صورة في السنة .

يعد هذا الانتشار الكبير للصور الرقمية واحدا من أكثر مظاهر الحياة المعاصرة انتشاراً وإبهاراً وأقلّها خضوعاً . لم يقتصر التقاطنا جانباً هاماً من حياتنا على أملٍ بأن نتمكن من تجربته مجدداً في وقت لاحق على تطبيق الإنستغرام ، ولكن هوس التصوير أطلق أيضاً صناعة هائلة من فلاتر الصور ، والأرشفة ، وتنظيم ذكرياتنا (وما زلنا لا نعرف أين وضعنا صور رحلتنا إلى ميامي) .

هذا ما أدى أيضاً إلى المزيد من الفن . حمّل الفنان الهولندي إريك كسلز جميع الصور التي نزلت في آخر ٢٤ ساعة من موقع فليكر للصور ، من أجل مشروعه ٢٤ساعة في صور ، وطبع ٣٥٠,٠٠٠ من حوالي مليون صورة تم تحميلها حيث قام بتكديسها

مثل جبل جليدي ضخم ممتداً من أرضية المعرض إلى السقف . وكما قال كسلز لصحيفة نيويورك تايمز في عام ٢٠١٥ ، «أهدف إلى تصوير شعور الغرق في تجارب الآخرين من خلال الصور» .

هل نحن منغمسون في الشراهة البصرية؟

تتغير الطريقة المتبعة في التصوير بمعدل ملايين الصور في الثانية . كان التصوير بالنسبة للكثيرين منا أمراً نادراً وخاصاً ، وطريقة لتوثيق أشياء جميلة أو حدثاً هاماً . أفكر في والدة زوجي والتي على الرغم من امتلاكها أحدث جهاز آيفون ، إلاّ أنها ما زالت ترسم لنا ابتسامات عريضة . هذه الوضعيات المصطنعة تعود بي إلى الأيام التي كان يعني فيها إنهاؤك للفة إطار فيلم قياس ستة وثلاثين ، الذهاب إلى المتجر ودفع عشرين دولاراً أخرى .

الآن ، وبفضل الهواتف الذكية ، تحوّل الغرض الأساسي من التصوير إلى طريقة قوية وسريعة لمشاركة المعلومات . أورد استطلاع الرأي الذي قمنا به بخصوص المشاركين والمراهقين في ملول وعبقري أنهم لا يستطيعون تخيل يوم من دون التقاط الصور ونشرها . وصف أحد الأشخاص الصور بأنها «الوسيلة الأساسية التي تُبقينا على تواصل» مردداً حالة الكثيرين . ومثلما قال أحدهم : «سأشعر بالوحدة إن لم ألتقط أو أستلم صوراً» ، لا يتعلق الأمر بتكوين ذكرى . . . هذه الصور تحتوي على رسالة ضمنية تلخص القول : «أنا أفكر فيك» أو «انظر إلي» أو «أليست سلطة الفواكه تلك رائعة؟» إنها دعوة للمحادثة . نوعاً ما .

في مقال حول «نسيج الصور» الجديد ، يشرح الكاتب التقني أوم مالك العوامل التي سمحت بهذا الانتشار ، مضمّناً النطاق الترددي غير المحدود ، التخزين ، وصنع كاميرات عالية الجودة في

أجهزتنا . مستعيناً بابنة أخيه ، التي تستخدم سنابشات يومياً للمشاركة كل بضع دقائق ، كمثال على «الجيل الذي لم يشعر أبداً بأية قيود» . في حوار أجراه مالك مع بيتر نيوبور ، وهو مؤسس شركة نيوتكنولوجي وقاعدة البيانات المفتوحة نيو٤جي (Neo4j) ، توقع المدير التقني السويدي للتكنولوجيا تحولاً جذرياً حول أهمية التصوير بدءاً من المسعى الفردي إلى الجماعي . وكتب مالك : «لطالما كانت الصور وسائل إرضاء إبداعية وفنية وشخصية» ، «لكن من الآن فصاعداً ، سيُستمَد توليد القيمة الفعلية من جمع الصور مع بعضها كنسيج ، وذلك باستخراجِ المعلومات ثم تقديم تلك المعلومات المتراكمة كحزمة مختلفة تماماً» .

أمر مثير للغرابة . في الوقت الحالي ، لكن تلك الصور التي تملأ التخزين السحابي[١] هي بشكل أساسي لأشخاص يوثقون بالصور كل نواحي حياتهم وأنفسهم . أعني ، بالله عليكم ، مشاهد غروب الشمس في يوم عطلة ، الأطفال في يومهم الأول من المدرسة ، والمقبلات الطازجة التي توضع على الطاولة ، لن يُلتقط لها صور! قد يكون من الصعب تحليل الخط الفاصل بين التقاط الصور وإعطاء انطباع عابر عن الحياة الرائعة والانتقال السريع في استباق الأحداث حول ما سيفكّر به الناس عندما يرون صوركمٍ الرائعة ؛ ابنتكم رائعة . يبدو الخوخ والكريمة وكأنه أتى طازجاً من real simple[٢] ، ذوقك رفيع ، حياتك باذخة . أليس ذلك صحيحاً؟ .

كما يمكن للإرضاء (أو تدمير الذات) أن يكون كنسج قصة

(١) سحابة تخزين على الإنترنت cloud storage . (المترجم)

(٢) Real simple : مجلة شهرية تهم المرأة .

مثالية عن حالة المرء على وسائل التواصل الاجتماعي ، دعونا لا ننسى الجانب المريع المتعلق بالوقت . صادفت شيري توركل في بحثها موضوعاً مشتركاً يمكن تجسيده في قصة لأحد الآباء . سجلّ هذا الأب ذو النية الحسنة في رحلة ميدانية مدرسية للتقرب من ابنته ، لكنه أمضى كامل وقت الرحلة بداية من ركوب الحافلة بالتقاط الصور ونشرها على فيسبوك ، وبطبيعة الحال-على نهج أمثاله ، إلى أن قامت ابنته بتنبيهه أنه لم يتحدث إليها منذ أكثر من ساعة .

عندما أخبرتني توركل بهذه القصة ، كان أول ما خطر لي هو أنّ سلوك ذلك الأب بنشر صور ابنته على فيسبوك هو بحد ذاته نوع من الألفة . إنه يؤكد أن زوجته وجدّيه وأصدقاءه والعالم أجمع يعلمون بأنّ الأمر كان يستحق أخذ يوم عطلة لقضاء الوقت مع ابنته . قام بإشراكهم في النزهة ، ليستمتعوا بالسعادة المفرطة المرسومة على وجه ابنته عندما تحاول أن تحلب البقرة . ألا يستحق هذا الشي؟ أليس رائعاً؟ .

لا تعتقد توركل أن هذا النوع من الاهتمام يعوّض ما تريده الابنة فعلاً في لفت انتباه والدها إليها . وقالت توركل : «سمعت الأمر ذاته من الأطفال مراراً وتكراراً ، الجيل الذي يحب التكنولوجيا بصورة تجريدية» ، وتضيف : «أبي ، توقف عن البحث في غوغل (Google) من فضلك . أمي ، توقفي عن مراقبة هاتفك . أريد التحدث إليكم» . لقد تكرر ذلك بأساليب متنوعة من قبل العديد من الأشخاص» .

استشهدت توركل بمجموعة من التجارب الشهيرة لإثبات أهمية التواصل المباشر ، المعروفة باسم تجارب *الوجه الساكن* . في

السبعينيات، قام عالم النفس التحليلي والتنموي إدوارد ترونيك بمراقبة الأطفال الرضّع في هذه السلسة من التواصل المباشر مع أمهاتهم: تفاعل طبيعي لتقديم المعيار الأساس؛ مقطع الوجه الساكن الذي يحافظ فيه البالغين على تعبيرهم المحايد ولا يستجيبوا إلى الأطفال الرضع، وأخيراً الرجوع إلى التفاعل الطبيعي بين الأم والطفل. وقال ترونيك في وصفه لآثار التفاعل الطبيعي الذي يستمر لثلاث دقائق مع أم لا تستجيب للطفل الرضيع، بأن الطفل «يهدأ بسرعة ويصبح يقظاً. يقوم بمحاولات متكررة للتوصل إلى التفاعل المتبادل المعتاد. عندما تفشل تلك المحاولات، ينسحب الطفل الرضيع ويشيح بوجهه وجسمه بعيداً عن أمه بتعابير وجهه اليائسة».

تُكرّر ظاهرة الوجه الساكن أكثر من ثمانين مرة (واحدة من أكثر المعدلات نجاحاً في علم النفس التنموي) في مجموعة التجارب ذات الصلة، التي وجدت ارتباطات بين ظاهرة الوجه الساكن والتكيف المستقبلي للأطفال من حيث الأمور المتعلقة بالسلوك والصداقة.

«إنّ مقابلة إنسان آخر وتجاهله لك، يقودك للجنون»، وصفت توركل الحالة بكل صراحة. وتضيف: «ذلك خطير على الأطفال، ولكن حتى كبالغين، من الصعب تحمّل شخص ما نحاول التواصل معه لإظهار بعض التعاطف الذي يتجاهله ببساطة وينظر إلى شيء آخر كما لو أننا لا نحاول التواصل معه. نحن نفعل ذلك الآن بين بعضنا البعض وفي كل الأوقات. إنه عُرْفُنا الاجتماعي الجديد».

أدانت توركل بأن الوقت قد حان بالنسبة لنا لإعادة التفكير في هذه القوة الفعالة وصرف النظر بعيداً عن أجهزتنا والعودة إلى

الأشخاص الذين نريد أن تجمعنا علاقات معهم . قد تستنكر توركل سلوكي الأخير في الملعب . بدت طفلتي فاتنةً للغاية وهي ترتدي قبعة يانكيز والفستان الصيفي ، وأردتُ أن أتذكر مظهرها هذا إلى الأبد . «دعيني ألتقط لكِ صورة» ، ربما طلبت منها ذلك ثلاث مرات في تلك النزهة .

وكعارضة أزياء لطيفة تدور ابنتي حولي وهي توزّع لي ولهاتفي تعابير وجه متعددة . (وجه طبيعي! مخبول! حزين) ثم طلبتْ أن تنظر إليهم . وبدلاً من تسلّق القضبان الأفقية مرة أخرى ، نظرنا إلى هاتفي لرؤية مشهد الظهيرة المذهل في سبتمبر . تباً . لكن هكذا كان عذري : من الصعب التحلي باليقظة عندما تطوّقنا الضرورة لالتقاط وتغطية الجمال . لذلك أحاول كبح نفسي والتقاط صورة لها مرة في اليوم بدلاً من طيلة اليوم . أعلم بأنها تكبر وبأنّ الحياة عابرة . لكن الصور لن تساعدني في التعامل مع الأزمة الوجودية في المستقبل . هدفي هو أن أعيش اللحظة أكثر من مجرد تصويرها .

الجمال يقبع في «الإعجابات»:

أعدّ شانكار فيدانتام الذي يستطلع أبحاث العلوم الاجتماعية في نشرته الصوتية عبر الإنترنت- الدماغ المُغيَّب- تقريراً عن تجربة مثيرة للاهتمام تتعلق بتأثير وسائل التواصل الاجتماعي على أدمغتنا- وعلى وجه التحديد تقييمنا للصور التي نراها هناك .

أرادت لورين شيرمان من جامعة كاليفورنيا اختبار النظرية القائلة بأن أدمغة الشباب تعمل بشكل مختلف على موقعَي تويتر وإنستغرام أكثر مما تعمله في العالم المادي .

«فجأة ، توجد تلك التفاعلات التي لديها بعض المعلومات

عنهم ، سواء أكانت إعجاب أو إعادة تغريد أو المفضلة ،» هكذا قالت في تقرير فيدانتام في البرنامج الإذاعي نشرة الصباح Morning Edition . وتضيف : «أصابني الفضول حقاً لمعرفة كيف كانت تؤثر تلك التفاعلات القابلة للقياس على الطريقة التي يدرك بها المراهقون المعلومات عبر الإنترنت»

لذلك فحصت هي وزملاؤها في الجامعة أدمغة المراهقين تبعاً لما شاهدوه من أخبار مصوّرة زائفة على إنستغرام لأشخاص معيّنين و«أصدقائهم» (في الحقيقة ، إنهم الباحثون) . زوانت النتائج كما يلي : كلما زاد عدد الإعجابات على الصورة ، زاد النشاط الذي تولد داخل النواة المتكئة -وهي المنطقة المسؤولة عن المكافآت بالدماغ البشري . حتى عندما تلاعب الباحثون بالإعجابات -وذلك بإعطاء خمسين إعجاباً لنفس الصورة ولشخص واحد وخمسة إعجابات لصورة أخرى- لم تشكّل فرقاً . كان عدد الإعجابات هو العامل الحاسم في تحفيز الجزء من الدماغ الذي يجعلك تشعر بالسعادة . بالنسبة لأي شخص كان بعمر الرابعة عشر أو يعرف أحداً بهذا العمر ، فالحقيقة القائلة إنهم يستمدون ميولهم من ضغط الأقران ، ليست مدعاة للدهشة . ومع ذلك فإن الآثار المترتبة على الشعور بالذات عند الشباب فيما يتعلق بنشر وتصفح الصور ، مثيرة للقلق .

وقال فيدانتام : «الشيء الجدير ذكره هو أن هذا ينطبق على الصور التي التقطها المراهقون بأنفسهم .» ويضيف : «بدلاً من اتخاذ قراراتهم الخاصة بشأن أي صورة قد أعجبتهم من صورهم ، أحال المراهقون القرار لآراء أقرانهم .

تأثير التقاط الصور في إضعاف الذاكرة:

عندما يتعلق الأمر بعادات التكنولوجيا المهووسة ، قد لا يكون التقاط الصور من أسوأ العادات الموجودة على لائحة إقامة العلاقات . إذا كنت لا تحدق في عيون شخص ما ، فأنت على الأقل توجه هاتفك عليهم . لكن كيف تغيِّر تلك الحاجة المستمرة لالتقاط اللحظة- التي يشعر بها الكثيرون منا- كيفية مرورنا باللحظة ، سواء في الحاضر أو عندما نتذكرها في المستقبل؟ الجواب واضح تماماً .

أحد الأسباب الرئيسية لالتقاطنا الصور في المقام الأول هو تذكُّر لحظة ما بعد فترة طويلة من حدوثها ، كولادة طفل أو لقاءات أو بحيرة نقية . في استطلاع ملول وعبقري ، العديد من البالغين قالوا إنهم استخدموا الصور «كوسيلة تذكير» ، مثل التقاط الصور لأشياء ؛ مكان ركن السيارات أو اللصاقة على الصلصة الحارة في مطعم ما لشرائها لاحقاً . لكن في كل مرة نلتقط صورة سريعة لشيء ما ، يمكن أن يؤثر هذا على تذكرنا له .

درست ليندا هنكل وهي أستاذة في علم النفس في جامعة فيرفيلد ، كيف يؤثر التقاط الصور على الخبرة والذاكرة من خلال القيام بتجربة مستخدمة مجموعة من الطلاب الجامعيين في جولة تعريفية في متحف بيلارمين للفنون في الجامعة . طُلِب من الطلاب التقاط صور للأشياء التي رأوها في الجولة والانتباه للأشياء الأخرى .

في اليوم التالي ، جمعت جميع الطلاب في مختبر أبحاثها لاختبار ذاكرتهم في كل الأشياء التي رأوها في الجولة . كلما تذكروا جزءاً من عملهم ، سألتهم أسئلة متتابعة حول تفاصيل بصرية مميزة .

كانت النتائج واضحة- تذكُّر الطلاب للأشياء كان أقل من الصور التي التقطوها . كما لم يتمكنوا من تذكّر أكبر قدر ممكن من التفاصيل البصرية المميزة للفن المصوّر قياساً إلى الفن الذي اكتفوا بملاحظته . قالت هنكل : «عندما تلتقط صورة لشيء ما ، فإنك تعتمد على الكاميرا لتتذكّر بالنيابة عنك» ، وتضيف : «أنت بالطبع تقول ، حسناً ، بحاجة إلى التفكير في هذا الأمر أكثر من ذلك ، فالكاميرا حفظت التجربة . أنتَ لا تستخدم أيِ نوع من أنواع المعالجة التفصيلية أو العاطفية التي ستساعدك حقاً في تذكُّر هذه التجارب ، لأنك استعنتَ بكاميرتك» .

باختصار ، إذا التقطت الكاميرا اللحظة ، فإن دماغك لا يلتقطها .

توصلت هنكل إلى مصطلح مخيف لهذه الظاهرة . وأطلقت عليه «تأثير عجز التقاط الصور» .

حسناً ، حسناً . بالطبع ، ستتذكر الأشياء بشكل أفضل إذا كنت تعيش الحاضر تماماً ، ومدركاً لكل التفاصيل ، مثل معلِّم زن[(١)] بارز . لكن ألم توجد الصور لهذه الغاية؟ لإنعاش ذكرياتنا المعرضة للخطأ؟ لا تعترض هنكل بشأن الفرضية الأساسية التي مفادها أنّ الهدف من استعانة ذاكرتنا بالأجهزة هو لتحرير عقولنا كي تقوم بمعالجة إدراكية أخرى . تقول هنكل ، المشكلة هي : «أننا نواظب التنقل من أمرٍ ما إلى ما يليه وما يليه» . نستطيع تركيز انتباهنا على

---

(١) زن : هي طائفة من الماهايانا البوذية يابانية ، يتميز أتباع هذا المذهب بممارسة التأمل في وضعية الجلوس -زازن- كما يشتهرون بكثرة تداولهم للأقوال المأثورة والعِبر . (المترجم)

أمور أكثر أهمية بدلاً من الاستعانة بمصادر خارجية . وتكمل : «لدينا هذا السيل المتدفق للخطوة التالية ، والتالية ، والتالية ولا نعيش أبداً أياً من التجارب التي نخوضها» .

ومع ذلك ، أجرت هنكل وطالبتها كاتلين باريزي دراسة أخرى لمعرفة ما يحدث للذاكرة عندما يمتلك الناس صوراً تذكرهم بلحظة أو شيء ما . (على الرغم من أن هنكل لاحظت بدقة في العالم الحقيقي ما يلي ، فتقول : «نحن مشغولون للغاية في التقاط الصور ، وفي الحقيقة لا ننظر إليها بعد ذلك ، لأن لدينا المئات والآلاف منها» . مَن منا لم يخزن مجموعة من صور حفلة تخرج أو رحلة ما في برنامج Dropbox[1] ، وقلتَ بأنك ستنشئ ألبوماً لكي لا تنظر إليهم أبداً من جديد؟) .

عندما قام الناس بجولة في المتحف هذه المرة ، طُلِب منهم التقاط نوعين من الصور- صوراً للأشياء بمفردها في المعرض والأخرى عندما تقف بجانبها . بعد ذلك ، طلبت هنكل من الأشخاص إلقاء نظرة على كل الصور ، ثم أجرت مقابلة معهم حول ما ترسَّخ في ذاكرتهم لما رأوه . قالت هنكل : «تبيّن أنه في الواقع تتغير وجهة نظرك حول التجربة ، سواء أكنت أنت في الصورة أم لا» . إذا كنت موجوداً في الصورة ستكون بعيداً أكثر عن اللحظة الأصلية . يبدو الأمر كما لو أنك مراقب وتشاهد نفسك تفعل أمراً

(١) دروب بوكس : هي خدمة تطبيق ويب تعمل بطريقة الحوسبة السحابية على خزن الملفات الموجودة لدى المستخدم ، كما بالإمكان استعمال الخدمة لتبادل الملفات بين أكثر من مستخدم على الإنترنت ومزامنة الملفات بين أكثر من جهاز حاسوب أو هاتف محمول . (المترجم)

بعيداً عن طبيعتك . بينما إنْ لم تكن في الصورة ، ستعود إلى شخصك لتعيد خوض التجربة عبر طريقتك الخاصة .

تبقى علامة الاستفهام الكبيرة حول كيفية تأثير التقاط الصور على فهمنا لأنفسنا وللأشياء التي قمنا بالتقاط صور لها . لكن نتيجة لتجاربها ، هناك أمرٌ وحيدٌ تثق به هنكل . فتقول : «لا يمكن مقارنة الكاميرات رغم روعتها مع قدرة الدماغ على تلقي المعلومات من العين والأذن» ، وتضيف : «الكاميرات هي نسخة أدنى من نظام معالجة المعلومات البشرية» .

كيف تلتقط صورة لتحفيز ذاكرتك

حتى إذا كنت لا تتحمل مواجهة القرص الصلب الخاص بالحاسوب والممتلئ بالصور بشكل مرعب ، ففي تجارب هنكل طريقة واحدة لالتقاط الصور لا تؤدي إلى تآكل ذكريات الأشخاص . وبالعودة إلى الجولة في المتحف الفني ، كتبت البروفسورة في دراستها : «عندما يقوم الناس بتكبير الصورة لتصوير جزء معين من الشيء ، لم يتأثر تقييمهم اللاحق وذاكرتهم التفصيلية ، وفي الواقع ، كانت الذاكرة بالنسبة إلى الملامح التي لم يتم تكبيرها قوية بما يكفي مقارنة بالملامح التي تم تكبيرها» . وتضيف : «هذا يشير إلى أن الاهتمام الزائد والعمليات الإدراكية التي تتعلق بذلك النشاط المركز يمكن أن تزيل تأثير التقاط الصور في إضعاف الذاكرة» . إنني أثق بالعلم ، ومن شأن مجموعة صور مقربة لأصابع القدم ، والأنف ، والشعر الممسد بالفرشاة أن تجعل أخبار الإنستغرام غريبة جداً .

التحدي الثالث: يوم بلا صور:

التعليمات : انظر إلى العالم بعينيك وليس بشاشتك .

لا تلتقط أية صورة اليوم ، لا صورة لغذائك ولا لأطفالك ولا لرفيق سكنك ولا لغروب ساحر . أيضاً تُمنع الرسائل المصوّرة . لن تُصوِّر اليوم هرّتك المدللة . سيكون الأمر صعباً على مدمني الإنستغرام ، وأنتم يا مدمني سناب شات اصبروا! سيكون الجميع على ما يرام . أعدكم بذلك .

أما أنتم من تلتقطون صورة واحدة في الشهر مثل أمي ، فسيكون هذا التحدي بمثابة نسيم بسيط بالنسبة لكم ، لكن لا تُعجَبوا بأنفسكم كثيراً فيومكم الصعب قادم .

وقد يكون الأمر أصعب مما تتصوّرون ، مثلما حصل عندما طُلِب منكم ألا تتصفحوا هواتفكم أثناء تنقلكم ، لكن استجابة الكثيرين جاءت عكسية والتقطوا عدداً أكبر من الصور مما يلتقطونه عادةً (وبطريقة متهورة) . ستكون هناك مكافآت مقابل تضحياتكم . كتبت بيث لنا من ولاية إنديانا : «يريد العالم أن يرى أحفادي المحبوبين وأطفالي الرائعين ، ومع ذلك فقد تحررت من الهاتف لأربع وعشرين ساعة!» .

صحيح أنّه لا فائز في تحدي ملول وعبقري ، لكن لو استحق أحد تلك الجائزة (التخلي عن التصوير ليوم كامل) ستكون من نصيب فانسيا جان هيرالد ، والتي انزلقت سيارتها السوبارو الخضراء على الطريق السريع لتستقر في قناة جانبية مغطاة بالثلج . حدث ذلك عندما كانت متجهة من مقر سكنها في مزرعة في ويسكونسن الجنوبية إلى عملها في ماديسون .

ورغم اضطرارها للانتظار أكثر من ساعتين في البرد القارس لتصل شاحنة القطر إليها ، إلا أنّها لم تفقد تصميمها على متابعة

التحدي! وقد كتبت : «أجريت عدّة مكالمات طوارئ ، وأرسلت بضع رسائل نصية لأُعلِم المقرّبين أنني بخير ، ثم جلست . وبالتأكيد إنّ ردّ فعلي الغريزي هو التقاط صورة للسيارة الجانحة في القناة والمغطاة بالثلج لنشرها على إنستغرام ، أو لالتقاط صورة للمرايا الجانبية لإظهار الطريقة الظريفة التي تومض فيها الأضواء الحمراء والزرقاء لسيارة الشرطة ، والتي تضيء الطريق السريع ، حيث انقضى النهار وحل الليل خلال انتظاري الإجباري لمدة ساعتين .

ولكن بفضل تحدي اليوم ، وبدلاً من فعل ما تمليه عليه غريزتي ، هدأتُ واستوعبتُ كلّ ما حصل ، ثم سحبتُ دفتر ملاحظاتي لتدوين أفكاري عن النهاية الغريبة التي تصيب أحياناً أفضل الخطط الموضوعة ، والتي تقابل في حالتي المكوث في قناة على جانب الطريق» . [ضع هنا صورة خيالية للسوبارو الخضراء القابعة في قناة مليئة بالثلج على طرف الطريق] .

لا تقلق إذا لم تكن صورتك المستلهمة ذات رسم جيّد ، ولا مانع من أن تكون منزعجاً أو عدائياً أو أن تشعر بالملل كما نأمل بسبب عدم ملء يومك بالصور . استخدم عقلك بدلاً من هاتفك فحسب ، ولن يضغط أحد على «أعجبني» أو «مفضلة» سواك!

ترقية التحدي

والآن ، تجنّب نشر الصور إذا كنت تريد علاجاً حقيقياً للتخلّص من الصور الرقمية ، بمعنى أنّه يمكنك أن تتصفح الصور على وسائل التواصل الاجتماعي ، لكن لا تضغط على «أعجبني» أو لا تعيد نشر الصورة ، ألقِ نظرة فاحصة جيّدة فحسب . . . ربما يمكنك التقاط صورة بعقلك .

ملاحظات حول التحدي الثالث:

«آه، تحدي ملول وعبقري لليوم هو عدم التقاط أي صور!! لقد زيّنت جسدي اليوم بوشم جديد لهرّة! نعم . . . لديّ وشم هرّة! هذا التحدي يدمّر مخططاتي (الإنستغرامية) لأسابيع . حسناً إذا طلبتُ من صديقي أن يلتقط صورة عني، هل سيُعتبر هذا غشاً؟»

- مين

«التزمتُ بالتحدّي حتى الساعة الرابعة والنصف بعد الظهر، ثم اضطررت إلى أخذ لقطة للشاشة . آسف لكنني رأيت أسوأ (تيندر) عني، ولم أستطع تجاوز الأمر» .

- رانيا

«لست ممن يلتقطون صوراً يوميةً بهواتفهم، لكن اللعنة! تحرّك طفلي الصغير حركة رائعة جداً (اختبأ تحت مجموعة من الأكياس الورقية، ورغم هذا استطعت رؤية رأسه ظاهراً من الجهة الأخرى المقابلة لي) . قاومت التقاط صورة له، لكن غداً سأخبره ألا يفعل شيئاً مثيراً مثلما فعل اليوم» .

- روتشيل

«كنت أتساءل عن سبب تضاؤل شعوري بالذات وخبو مخيلتي خلال العام الماضي . . . أشعر وكأني أستيقظ من حالة سبات ذهني مديدة . آمل ألا تكون هذه الإثارة سابقة لأوانها بسبب إحساسي المفاجئ بـ«التحكم الذاتي»، لكنه شعور رائع بكلّ معنى الكلمة» .

- دافيد

٥

الإدمان على التطبيقات

«لقد أصبح وقت الاستحمام أحد الأوقات القليلة التي نمضيها بدون تكنولوجيا ، حتى الآن»
- غولدن كريشنا

في إحدى الليالي وكالعادة في منزلي ، استسلم أطفالي للنوم بهدوءٍ وسكينة ، وكنت جاهزةً لتناول جرعتي المخدرة .

شعرت بأنّني مستمتعة ومتضايقة في الوقت نفسه . ولكي أكون صريحة مع نفسي فقد انتظرت هذه اللحظة طوال اليوم بفارغ الصبر ، ورغم ذلك فأنا أكره تعلّقي بهذه اللعبة!

نعم هذا صحيح ، أنا امرأة عاملة وأمّ لطفلين أتذمر بشكل دائم بسبب كثرة الأعمال التي ينبغي عليّ القيام بها ، ورغم ذلك فأنا عاجزة عن التفكير بطريقة منطقية وسليمة ، وعاجزة كذلك عن الامتناع عن ممارسة لعبة سخيفة على الهاتف ، ما هي خطيئتي؟ إنّها الإدمان على لعبة ألغاز تدعى Two Dots مشابهة للعبة Candy Crush ولكنها أجمل منها ، يمكنك أن تتصور أنّها لعبة رقمية تعادل أكلة شعبية شهية مصنوعة بحرفية عالية في مدينة بروكلن .

لم أعتد ممارسة الألعاب ، أعتقد أنني الشخص الوحيد الذي دخل إلى الكلية في التسعينات ولم يمارس لعبة Tetris ، ولكنّني

قررت تنصيب لعبة Two Dots على هاتفي لأكتشف كيف يدمن الناس على الألعاب، لقد كان الأمر مجرد بحث أقوم به، تماماً كما يفعل المراسل الصحفي الذي يجرب تعاطي جرعة من الهيروين ليفهم شعور المتعاطي.

بالنسبة للناس الذين لم يتأثروا بسحرها، دعوني أشرح لكم فحوى لعبة Two Dots إنّها أبسط لعبة يمكن أن تتخيلوها: إنّها شبكة من النقاط ذات الألوان المختلفة، والتي يتوجب عليك أن تصل بينها عن طريق رسم خط يجمع نقطتين تحملان اللون ذاته، مجرد قراءة الجملة السابقة يجعل هذه اللعبة تبدو مملة.

ولكن تلك النقاط الصغيرة تحثّني بشكل سيء على أن أجمع بينها بسُبابتِي، فهنّ يشرن إليّ بقفزاتهن المثيرة على الشاشة وكأنّهن يقلن لي: «نحن بحاجة إليك». إنّهن لطيفات، فثورتهن تهدأ عندما يتصلن. لم يستغرق الأمر طويلاً، فقد تعلقت بهذه اللعبة بسرعة. أصبحت ألعب هذه اللعبة في طريق عودتي إلى المنزل وأنسى أن أنزل في محطة المترو المناسبة، وألعبها وأنا أنتظر دوري عند طبيب الأسنان، وألعبها بعد أن ينام أطفالي رغم أنّ ذلك وقت يجب أن أصغي فيه لأنفاسهم وأتأمل نفسي وأفكر بيومي الحافل، أو أحتسي كأساً من النبيذ مع زوجي، أو بالحد الأدنى لا أبقى مستيقظة لساعة متأخرة من الليل بدل أن أخلد للنوم، أو أتعلم لغة جديدة، أو أمارس اليوغا، أو أقوم بأي شيء غير وصل تلك النقاط السخيفة.

عليّ الاعتراف أنّ لعبة Two Dots غدت عبئاً يثقل كاهلي، فقد أدمنتها تدريجياً كمن يشرب كأساً من الويسكي الإسكتلندية الفاخرة ثم اثنين ثم يدمن شرب الكثير منها.

كانت الرغبة في اللعب تمنعني من القيام بأعمال جوهرية كالمطالعة ، والتواصل مع الآخرين ، والتفكير والاسترخاء . أريد أن أفهم كيف وصلتُ إلى هذه المرحلة ، وكيف تمكنت هذه اللعبة من أن تشغلني ، ثم تحكم قبضتها علي ، لأنّني علمت أنّني لست الوحيدة التي تعاني من هذه المشكلة .

تشير تقنية Flurry Analytics وهي أداة عالمية يستخدمها مطورو التطبيقات والبرامج لكي يتتبعوا بيانات المستخدمين من خلال مليارات الأجهزة الذكية إلا أنّ الإدمان على الهواتف الذكية قد ازداد بنسبة ٥٩٪ بين عامي ٢٠١٤/٢٠١٥ ، بينما ازداد عدد المستخدمين العاديين الذين يستخدمون التطبيقات (١-١٦) مرة في اليوم بنسبة ٢٥٪ ، وازداد عدد المستخدمين الفائقين الذين يستخدمون تطبيقاتهم (١٨-٦٠) مرة يومياً بنسبة ٣٤٪ ، أمّا مجموعة المدمنين على الهواتف الذكية الذين يشار إليهم كزبائن ويستخدمون التطبيقات أكثر من ٦٠ مرة في اليوم فقد كانت أكثر المجموعات ازدياداً بفارق كبير . حتى شركة Mobile Analytics التي تقدم هذه الخدمة ، وتقوم بتتبع بيانات المستخدمين منذ عام ٢٠٠٥ تفاجأتْ بهذه الإحصائية . يقول كاتب التقرير : «من الصعب أن تصدق أنّ عدد المدمنين على الهواتف الذكية يبلغ حالياً ٢٨٠ مليون شخص» .

حتى إن لم يكن الجميع يستخدمون التطبيقات أكثر من ٦٠ مرة في اليوم فإنّ لكل شخص برنامجاً واحداً على الأقل يهدر وقته . أخبرَني العديد من المستخدمين أنّهم يحسون بشعور مشابه للشعور الذي أكنّه للعبة Two Dots ، وشعورهم هذا يشمل ألعاباً مثل Clash of Clans - Snapchat - Words with Friends ، وقالت

إحداهن أنّها تمضي من الوقت في البحث في تطبيق Pinterest عن إرشادات تساعدها على تنظيف منزلها أكثر من الوقت الذي تمضيه في تنظيف المنزل. كتب مشترك يدعى روبرت: «كسر هاتفي أثناء إدماني على لعبة Angry Birds، وفقدت جميع المراحل التي كنت قد قطعتها في هذه اللعبة، وهذا صدمني للغاية، ومازال يزعجني حتى الآن». وبالمناسبة فإنّ روبرت ليس طفلاً، إنّه رجل لديه عمل وأطفال ويتحمل جميع المسؤوليات التي يتحملها الكبار.

أظهر المشاركون في برنامج ملول وعبقري نفس النتائج التي توصل إليها Flurry Analytics ولكن بطرق مختلفة. إنّ إدماننا على هواتفنا يتجلى في المراسلة وفي تطبيقات التواصل الاجتماعي، ولكنّنا نستخدم تطبيقات أخرى بشكل كبير: كالألعاب والأخبار وبرامج التسلية والفيديو والصوت والخدمات والتطبيقات المنتجة. ماذا عن تلك البرامج التي قد تدفعنا إلى هذا الإدمان الذي لا يقاوم؟ لماذا لا نستطيع الإقلاع عن هذه التسليات التافهة في اللحظة التي نُحسّ فيها بالضيق؟ لماذا يزداد الوقت الذي نمضيه على هذه التطبيقات بشكل تدريجي حتى تغدو مَضيعة للوقت؟ ليس السبب في ذلك أنّنا ضعيفو الإرادة، ولا أنّ الإنسان الطبيعي يفضل التسلية السهلة على العمل المجهد، بل هناك عامل مساعد، ألا وهو طريقة تصميم هذه التكنولوجيا.

عملية تشكل الإدمان:

تم تأسيس الاقتصاد الرقمي - بجزء كبير منه - من قبل مصممي البرامج الماهرين جداً في صناعة الأشياء التي نرغب في استخدامها بشكل مستمرّ إلى ما لانهاية. حتى ولو اضطررنا إلى أن

تنفق في سبيلها ما هو أغلى من المال - كالوقت والتركيز .

تحدث المصمم الرقمي جولدن كريشنا - الذي تحدثنا سابقاً عن قوله البارز «إنّ الناس الذين يشيرون إلى زبائنهم بكلمة مستخدمين هم مجرد مروجي مخدرات» - عن هذه المشكلة في بيان رسمي قائلاً : «إنّ خير تدخل هو ألا نتدخل أبداً» . وقد سرى هذا البيان مثل النار في الهشيم وتم التحدث عنه كثيراً وألّفت حوله الكتب . نظرية كريشنا هذه عنت الكثير للعديد من مستمعي برنامج Note to Self مثل دالي الذي وصف قلقه من التكنولوجيا التي تظهر في وجهه بشكل دائم أنّها تشبه اتفاقية بينه وبين الشيطان . يسأل دالي : هل يتوجب عليّ أن أتخلى عن بصري وانتباهي ووقتي من أجل أن أحصل على أدوات ووسائل تمكنني من العيش؟ والجواب وفقاً لكريشنا - بالطبع نعم .

أثناء عمله في مختبر الابتكار في شركتي Samsung - Zappos شهد كريشنا بشكل مباشر هذا التغيّر في الأولويات ، وهو يرى أنّ هدف التكنولوجيا من وراء حل المشاكل الجوهرية للبشر بطريقة ذكية هو جعل البشر يتعلقون بها .

كيف وصلت صناعة التكنولوجيا إلى هذا المستوى؟ هل امتلأت شركة وادي السيليكون بهذه النماذج الشنيعة التي تريد أن تجعلنا بدون عقل لكي يتمكنوا من التحكم بكل حركة من حركاتنا؟ «كلا» يقولها كريشنا بذكاء في كتابه ، ويلقي باللائمة على البيانات الضخمة التي تم جمعها عن كل مستخدم . يقول : «أحد أوجه سوء الحظ في هذه البيانات هي أنّ المنظمات تغدو مولعة بإجراء التحليلات وجمع الإحصاءات عن المستخدمين دون إلقاء بالٍ إلى سعادتهم ، فنقر الأزرار شيء يمكن قياسه بسهولة بينما

لا يمكن قياس مقدار السعادة التي يحس بها المستخدم» .

شركات مثل فيسبوك وغوغل (Google) وغيرها من الشركات الكبرى تراقب بيانات مستخدميها لتتمكن من معرفة كم مرة يتم فتح برنامج معين ، ومقدار الوقت الذي يقضيه المستخدم على هذا البرنامج ، وذلك من أجل تقييم مشاريعهم . ولأنّهم يستخدمون هذه المقاييس لتحديد نجاحهم فإنّ هذه الشركات توجّه كل طاقاتها في سبيل زيادة استخدام برامجها ، ولا يهمها مقدار سعادة المستخدم أو مدى الفائدة التي يجنيها .

نحن نستجيب للإشعارات التي ترسلها لنا التطبيقات التي تزداد بشكل دائم ، والتي صُمّمت من قبل مصمّمين ومطورين طُلب منهم مسبقاً أن يستمروا في تطوير هذه الإشعارات التي تقطع تركيزنا وتصل إلينا أيا كان العمل الذي نقوم به . لقد أصبحت هذه العملية تتكرر وتتطور في دورة خبيثة لا يمكن تفاديها .

يقول كريشنا : «الأمر السيّء هو أنّ وسائل الإعلام الجديدة التي حلت محل القديمة تستعمل الأسلوب نفسه ، لذلك كلما تحدثنا عن الاضطرابات والتغييرات الاقتصادية فنحن مانزال نستخدم نفس الفكرة القائمة على بيع الإعلانات» . فشركة مثل غوغل (Google) تستثمر في شركة Nest للأجهزة الذكية المنزلية ولديها قسم كبير للبحث والتطوير ، كما قامت شركة فيسبوك بشراء شركة Oculus VR المتخصصة بصناعة السماعات الافتراضية . لدى الشركات التكنولوجيّة العملاقة خطة لتنويع أساليب كسبها للنقود ، ولكن حتى الآن وكما يقول كريشنا : «تحصل هذه الشركات على أرباحها من وقتك وإلى أن تتمكن تلك الشركات من إيجاد مصادر جديدة لعائداتها ، نحن مرغمون على الخضوع لهذا الأسلوب في التفكير» .

يوافق تريستان هاريس - الذي باع مشروع Apture وهي الخدمة التي تُمَكِّنُ المدونين والشركات العملاقة مثل واشنطن بوست ونيويورك تايمز والإيكونومست من إدراج الوسائط المتعددة كالصوت والفيديو في صفحاتهم- على أنّ نماذج الأعمال التكنولوجية المنتشرة حالياً هي مجرد لعبة لجذب انتباه الناس، وأنها تتسابق فيما بينها للوصول إلى عمق الدماغ البشري والسيطرة عليه.

عمل هاريس في قسم أخلاقيات التصميم في شركة غوغل (Google)، وشغل منصب فيلسوف الإنتاج حتى عام ٢٠١٦، وبلور عدة أفكار حول تَمكن التكنولوجيا من السيطرة على الميل الاجتماعي وتأثيرها على السلوك، فهو يقارن ما يحدث في المحيط التكنولوجي مع نمو صناعة الأطعمة التي جمعت ملايين الدولارات مستغلة تفضيلنا للمذاق المالح والحلو والدسم. يقول: «نحن بالفعل نحتاج هذه المكونات الثلاثة كما أنّنا متعودون على إيلائها أهمية كبرى لأنّها كانت قليلة في العادة». والآن هناك تباينٌ بين غرائزنا التي تشير إلينا أنّ هذه الأشياء جيدة بالفعل وبين المحيط الذي يسيء استخدامها».

يشبِّه هاريس التطبيقات التي نستخدمها بكريما المارشملو بالحليب التي تتكون من ١٦ أوقية من الحلوى والنَّكهات والكريما الباردة التي تحوي ٥٠٠ سعرة حرارية و٩٠ غراماً من الدهن و٦٧ غراماً من السكر، هذه الكمية كانت ستكفي أسلافنا الذين كانوا يعيشون في غابات السافانا لمدة أسبوعين على الأقل. وكما تمَّ توجيهنا بحيث نَحِنُّ للطعم المالح والحلو والدسم بدون إيلاء أية أهمية للثمن الذي ندفعه أو لمقدار الزيادة في أوزاننا والتشوه في شكل أجسامنا. إنّ بقاءنا على اتصال بأحدث المعلومات يساعدنا

على حماية أنفسنا سواء بالابتعاد عن خطر داهم يحوم في الجوار، أو فهم أسلوب الناس في التعامل من خلال متابعة حساباتهم على مواقع التواصل الاجتماعي. يقول هاريس: «من المفيد أن يكون لديك هذا الميل إلى المعرفة والإطلاع، المشكلة في هذا النوع من الاقتصاد هي أنّ كل تطبيق وكل موقع على الإنترنت يحاول أن يصل إلى الأفضل، وأكثر الطرق اتباعاً هي الاستفادة من هذا الميل». ولكن هذا السباق المحموم يلهينا عن التمتع بالحياة ويشغلنا بدلاً عن ذلك بجمع شارات القلوب في موقع Instagram وشارات الإعجاب في موقع فيسبوك.

أوضحُ الأمثلة على الإثارة التي تشكلها التكنولوجيا هي التصميم العام وإعدادات تطبيقات الرسائل النصية والرسائل الفورية IM، يتحدث هاريس عن ذلك قائلاً: «عندما ترسل رسالة نصّية لشخص ما، فإنّه وفقاً للإعدادات الافتراضية تقوم هذه الرسائل بمقاطعته مهما يكن العمل الذي يقوم به، فهنالك أسلوب واحد في استقبال الرسالة وهو استقبالها الآن وفوراً».

الفورية - الآنية - هي حقيقة بسيطة عن الحياة الحديثة، فالنصوص بشكل أو بآخر تقوم بالتّدخل الدائم والفوري في انتباهك وهذا التدخل له تكلفة باهظة. جاء في بحث أجرتْه جلوريا مارك أستاذة المعلوماتية في جامعة كليفورنيا- آرفين مايلي: «منذ عشر سنوات وجدنا أنّ الناس يحوّلون انتباههم بين النشاطات على الشبكة وخارجها كل ثلاثة دقائق كمعدّل وسطي، ولكن نحن الآن ننظر إلى بيانات أحدث فنجد أنّ الناس يحولون انتباههم كل ٤٥ ثانية أثناء عملهم على شبكة الإنترنت».

هذه ليست مجرد قضية إنتاج أو تركيز، فقد وجد مخبر مارك

أنّ تحويل الناس لانتباههم يزيد من توترهم . وهي تقول أنّ هذا مقلق بشكل خاص لأنّ مراكز العلم الحديثة قائمة على المقاطعة وقطع الانتباه ، لذلك فإنّ جمع مجموعة من العمال يجعل العمل أكثر فعالية - خاصة في مجال المعلومات - إنَّ هذا الاكتظاظ قد يشغل كامل تركيز العاملين ولكن إذا قام المدير بإرسال رسالة إلكترونية لهم أو شعروا بحاجة لمواكبة بريدهم الإلكتروني فسيحتم عليهم ذلك أن يردوا باستمرار على بريدهم الإلكتروني وهذا سيؤدي لمقاطعتهم» .
ما هو الشيء الذي يمكن أن يساعد؟ تقول : «أعتقد أنّ الحل الأمثل هو أن يقول الموظف لزملائه في العمل أو حتى لمن يخاطبه عبر الإنترنت : أنا أعمل الآن فلا تزعجوني سأخبركم عندما أكون جاهزاً للتواصل معكم» .

لا يمكن أن تلوم زملاءك في العمل أو أطفالك أو أصدقاءك في الدردشة على كل شيء . خمّن من هو الشخص الذي يقاطعك في أغلب الأحيان؟ إنّه أنت ذاتك ، يوجد مصطلح في مختبر مارك يخص هذا ألا وهو «المقاطعة الذاتية» .

«قد تكون في بعض الأحيان مراقِباً خارجياً تشاهد أشخاصاً يكتبون على برنامج Word وفجأة وبدون أي سبب ظاهر يتوقفون عما يقومون به ثم يتفحصون بريدهم الإلكتروني أو يفتحون حساب فيسبوك . هذا النوع من الإلهاء الذاتي يحدث تقريباً بنفس معدل الإلهاء الذي يتعرض له الشخص من مصدر خارجي . تكون المقاطعة الخارجية أعلى في ساعات معينة ، وعندما يتضاءل معدل المقاطعة الخارجية في الساعات اللاحقة يقوم الناس بمقاطعة أنفسهم» .

بمعنى آخر إذا أمضيت صباحاً مشغولاً تتعامل خلاله مع أناس

يقفون بجانب مكتبك وتتفحص فيه بريدك الإلكتروني فإنّك على الأرجح ستبدأ بمقاطعة نفسك بشكل ذاتي .

حدد هاريس هذه الحالة التي وصفتها مارك بأنّها «نوع جديد من التلوث ، ألا وهو التلوث الداخلي» . حتى أشخاص مثل هاريس الذي يفكر بهذه القضية في جميع الأوقات ليس محصّناً من الإغواء الرقمي ، فقد اعترف لي قبل حديثنا أنّه تفحص بريده الإلكتروني ومواقع الأخبار ٢٠ مرة - يبدو أنّه ليس هناك دماغ محصّن .

لكن قلق هاريس الحقيقي من فقدان قدرتنا على التفكير والتركيز نابع من تجربته الشخصية في إدارة المشاريع في شركة وادي السيليكون ، يقول : «كنت أدخل مكتب الناشرين على الإنترنت وأقول لهم يمكننا مضاعفة عدد الساعات التي يقضيها الناس في موقعكم مرتين أو ثلاث مرات ، إنّه لغز أخلاقي واجَهْته كمؤسس ولماذا أهتم كثيراً بهذه القضية» . جوهر هذا اللغز بالنسبة لهذه التقنية الجديدة والمنظمة هو أنّ قدرتك على زيادة رأس المال تعتمد على إثبات أنّك قادر على زيادة الاستخدام بشكل كبير .

كجزء من رغبته في تغيير طريقة قياس النجاح ، بدأ هاريس بالعمل على ما دعاه أخلاقيات التصميم عبر أحاديث وممارسات يمكنها أن تعيد بعض التحكم في تكنولوجيتنا وصولاً إلى المستخدمين ، وفي المقابل زيادة قيمة الوقت الذي نمضيه على أجهزتنا . كجزء من هذه الحركة التي دعاها - الاستثمار الجيد للوقت - عقد اجتماعات صغيرة لمصممين بمشاركة أفضل النماذج الجديدة من الاختراعات والمنتجات التي تقيس النجاح على الإنترنت على أساس المساهمة الإيجابية في حياة الناس» .

هل هذا مقياس حقيقي؟ وفقاً لهاريس هو كذلك بالفعل. في عام ٢٠٠٧ قام موقع Couchsurfing - وهو موقع سابق لموقع Airbnb الذي يمكِّن الناس من إيجاد أماكن يمكنهم الإقامة فيها مجاناً حول العالم - بقياس نجاحه على الشبكة بعدد الساعات التي جمعت بين شخصين مختلفين. يستخدم الموقع بيانات مثل كم أمضى الضيف والمضيف من الوقت سوياً ومدى نجاح التجربة - أي هل أمضيا وقتاً ممتعاً مع بعضهما؟ وفقاً لحسابات الموقع فإنَّ الوقت الذي يمضيه الناس بدايةً في البحث عن الملف الشخصي وإرسال رسائل نصية أو إعداد موقع الإنترنت، يُعتبر وقتاً ضائعاً لأنّ الموقع لا يصنف هذا الوقت بأنّه مساهمة إيجابية في حياة الآخرين. لذلك طُرِح هذا الوقت من الوقت الكلي. ما تبقى لدينا هو ساعات إنترنت إيجابية لم تكن لتوجد لولا وجود موقع Couchsurfing. عندما سألت إذا كانت هذه المقاييس تعمل حقاً اعترف هاريس أنّ موقع Couchsurfing والذي يعود لعام ٢٠٠٧ لم يعد موجوداً.

في الحقيقة أنا لست متفائلةً خاصة وأننا نعيش في عصر تطبيق Tender الذي هو برنامج تعارف ضخم نجح عام ٢٠١٦ في الوصول إلى ١,٤ مليار تأشيرة على الصور في اليوم، فقد حلَّ تبادل الصور محلَّ اللقاء الحيّ.

رغم أننا أصبحنا مستغرقين في تطبيقاتنا التي لم نعد ندرك غاياتها الأساسية، فإنَّ علينا وفقاً لهاريس - الذي يرى تطور التكنولوجيا موازياً لتطور صناعات أخرى بما في ذلك الأطعمة الرخيصة والصناعات الخالية من السعرات الحرارية والقروض المصرفية المتوحشة أن نسعى بدون يأس. يقول: «أكره أن أقول هذا ولكن إذا استسلمتَ للإعدادات الافتراضية لهذا العالم فإنّك سوف تهزم لأنّها مصمَّمة

بشكل متقنٍ لكي تقهرك - فكل شيء يتطلب اليقظة والحذر» .

لكي نستعيد عقولنا من تطبيقات مثل لعبة بوكيمون غو[1] ، يؤيِّد هاريس موقفاً سياسياً أقرب إلى ما جرى في حركة الطعام العضوي الطبيعي ، عندما غضب المستهلكون من الآثار الجانبية للإنتاج الزراعي الضخم وبحثوا عن معايير جديدة . يجب أن نتخيل عالماً يتوازى فيه النجاح مع تحقيق الأهداف الحقيقية للمستخدمين . هل تساعدك التطبيقات في تحقيق الاسترخاء ، هل تشعرك بالتواصل مع صديق بعيد ، هل تكشف لك طرقاً جديدة لتزيين مطبخك؟ هذه هي المعايير التي يجب أن تقيَّم وفقها المواقع والتطبيقات ، يقول هاريس : «يجب أن نجد جواباً للسؤال الأهم :هل يحصل الناس على الشيء الذي يبحثون عنه؟» .

هذا يبدو عظيماً . جامعات مجانية ، إعادة تدوير مخلفات المنازل ، بناء منازل بدون مخلفات ، والعديد من الرؤى الاجتماعية الضخمة التي من الصعب جداً تنفيذها على أرض الواقع . يقول هاريس : «أهم شيء يجب أنْ نعترف به هو أنّ هناك حرباً غير عادلة طرفها الأول هم البشر الذين يحاولون أنْ يفهموا آليّة عمل دماغهم الذي عمره مليون عام وهو المسؤول عن تنظيم الانتباه ، وطرفها الثاني آلاف المهندسين في الجهة الأخرى من الشاشة عملهم اليومي هو كسر هذا وإبقاؤك تقلِّب الصفحات وتضغط الأزرار إلى مالا نهاية» .

(١) بوكيمون غو (بالإنجليزية : Pokémon Go) هي لعبة واقع معزز مخصصة للهواتف المحمولة لأجهزة أندرويد وآي أو أس ، تسمح اللعبة لمستخدميها بالتقاط وقتال وتدريب كائنات افتراضية تدعى البوكيمونات (مفردها البوكيمون) ، والتي تظهر على شاشات الأجهزة وكأنها موجودة في العالم الواقعي .

لعبة Belly of the Beast ولعبة Q&A ومصمم لعبة Two Dots؛

قد لا يكون دافيد هوهوسين شيطاناً - في الحقيقة هو شخص لطيف - ولكنه أحد العباقرة الذين صمموا لعبة Two Dotsاللعبة التي أجبرتني بشكل شيطاني على مراقبة الكرات الافتراضية النطاطة بدلاً عن قراءة رواية أو طهي وجبة صحية أو مجرد أخذ قسط كاف من النوم. بعد عام على انطلاقتها عام ٢٠١٤ شارفت اللعبة على الوصول إلى ٥ مليارات لاعب وعائدات بلغت قيمتها ١٥ مليون دولار. صنِّفت اللعبة في المرتبة ٨٦ بين أفضل التطبيقات في متجر غوغل (Google app) منذ إطلاقه. تستمر هذه اللعبة في النجاح والنمو - بفضل المدمنين من أمثالي. فيما يلي ما يريد المصمم أن يقوله عن لعبته ذات التسعمئة والخمسة والثمانين مرحلة من المرح والإدمان.

مانوش زمردي: أنا حقيقة غاضبة جداً منك لأنّك الشخص الذي يقف خلف اللعبة التي أصابتني بالجنون! ما الذي كان يدور في دماغك عندما صممت هذه اللعبة؟

دافيد هوهوسين: كيف جَعلتِ حياتك تتمحور حول هذه اللعبة؟ هذا هو الأمر المهم. Two Dots هي أول لعبة من نوع ألعاب الألغاز، وعندما صممتها كنت أعتقد أنَّني أقوم بتحد صعب، فإذا تمكنت من تجاوز إدماني على هذه اللعبة عندئذ فقط سيتمكن الآخرون من تجاوزها والتخلي عنها. لسوء الحظ، وبعد إمضاء عدة مئات من الساعات في تجاوز مراحل هذه اللعبة تحسنت بشكل طفيف فيها، لذلك فبعض المستويات التي وجدتُ أنّها بالغة الصعوبة كانت مستحيلةً على لاعبينَ آخرين.

مانوش زوموردي: أنا محكومة، لأنَّ لعبة Two Dots تناسب أوقات الفراغ القصيرة في حياتي.

دافيد هوهوسين : هذا هو نوع الألعاب الذي نحاول أن نصمِّمه . وفي تصميم اللعبة نفسه لديك خمس محاولات كلما خسرتِ مرة في اللعبة تفقدين محاولة وعندما تخسرين هذه المحاولات الخمس عليك أن تنتظري ٢٠ دقيقة لتعودي للّعب أو يتوجب عليك دفع النقود ، نحن لا نكسب الكثير من النقود من هذا الأسلوب ولكنّنا صممنا اللعبة كذلك لنخفف من نهم اللاعبين . كنا نعرف أنّها ستكون مثل فطيرة الجبن التي تتناولها عندما تريد أن تأكل وأنت على عجلة من أمرك ، فإذا أكلت فطيرة الجبن بأكملها فإنّك ستفقد شهيتك لتناول الطعام . وهذا ما يضع حدوداً لرغبتك في ممارسة هذه الألعاب ، فالمتعة التي تشعر بها بعد اللعب تكون أهمَّ من اللعبة ذاتها .

مانوش زومووردي : لكن عندما أملأ كل أوقات فراغي في اليوم بلعبة Two Dots أشعر أنَّني أعطي وقتي وأحلامي لك .

دافيد هوهوسين : هذا يتوقف على كل فرد ، فعليه أن يكون ذكياً كفاية فيما يخص هذه اللعبة . فإذا حوَّلتِها إلى لعبة تمارسينها بشكل لاإرادي ، فأنت تفقدين شيئاً جميلاً وقوياً من نفسك . وبالنسبة إليَّ كمخترع ومصمم ألعاب فأنا أرغب في ملء نصف وقت فراغي - كوقت انتظار دوري في الحصول على فنجان قهوة - وبذلك لا أتضايق من الوقت الذي أمضيه في الانتظار وأرغب أن يبقى النصف الآخر من وقت فراغي باعثاً على الملل وبذلك أستغله بالتفكير في اللعبة الجديدة التي أعمل على تصميمها .

مانوش زومووردي : هل ستتنازل عن ذلك لتنمي أعمالك ، فنحن نخضع لعمليَّة معالجة للسلوك تجعلنا بحاجة للعودة إلى تلك الألعاب مراراً وتكراراً؟

دافيد هوهوسين : ينظر معظم الناس إلى الإدمان نظرة سلبية ولكن فيما يخص ألعاب الهاتف فهم يتباهون بإدمانهم ويروّجون له . يهتم قطاع الأعمال بكيفية زيادة العائدات في موقع iTunes مثلاً ، لذلك فالإدمان بالنسبة لهم أمر جيد جداً لأنَّهم يريدون أن يروا الأرقام ترتفع إلى ما لانهاية . يريدون أن يروا أنَّ عدد الجلسات اليومية يزداد ويريدون أن تزداد المدة . لذلك فهل نحن مثل مصممي الألعاب؟ نعم فنحن ندرك بشكل تام الأسلوب الذي يجب أن نتبناه ، لأنَّنا نعرف أنَّه لو جعلنا اللعبة أقل خداعاً فلن نشعر بالعظمة . هل صممنا حقاً لعبة عظيمة أم أنّنا استخدمنا أقذر الأساليب لخداع الناس وجعلهم يلعبون؟ في الحقيقة نعم ، فهذا هو الأمر الذي يقوم به الكثيرون ، ليس فقط مع الألعاب بل مع آلاف التطبيقات ومواقع الإنترنت . أحب أن أعتقد أنّ المستخدمين أذكياء كفاية بحيث أنّهم عندما يدركون أنَّهم قد خُدِعوا بلعبة ما عن طريق الكثير من الإشعارات التي تدفعهم للعب أو عن طريق أساليب فاسدة أخرى سيقومون بحذفها . ليس المهم ما تقوم به وإذا لم تكن حذراً سيقوم شخص ما بإطلاق تطبيق أو لعبة مشابهة فيها شيء مشابه لذلك . وقد بدأ المستهلكون بإدراك هذا الأمر .

مانوش زوموردي : هل بدأت الأمور بالتغيُّر ولو بشكل طفيف؟ هل هناك شخص ما في هذه الصناعة يتحدث عن أنَّ الوسائط الرقمية يمكن أن يتم تقييمها بأسلوب آخر غير الوقت الذي نمضيه عليها؟

دافيد هوهوسين : لا أعتقد أنّ أحداً يفكر بهذه الطريقة ، فلدى كل شخص رغبة بأن يكون لديه موقع مثل Instagram يستخدمه ملايين من المستخدمين وأن يبيعه موقعه هذا لـ فيسبوك مقابل مبلغ

كبير جداً من المال بدل أن يكون لديه موقع مثالي يستخدمه عشرة آلاف شخص استخداماً عقلانياً .

مانوش زوموردي : ما هي الأشياء التي لا ترغب برؤيتها في التطبيق؟

دافيد هوهوسين : أغضب عندما يقوم الناس بإنشاء لعبة ثم أكافأ بشكل رئيسي على تفحصها الدائم . إنهم يريدون منك أن تفتح التطبيق في أي مكان أكثر من خمس مرات في اليوم . لذلك فكل بضع ساعات سوف تدخل التطبيق لتفحص شيء ما ، وهذا يصبح أمراً سلوكياً . ويصل الأمر إلى حد أنك إذا فتحت هاتفك لأي سبب كان كمعرفة توقعات الطقس ، معرفة الطريق للوصول إلى شارع ما ، فتح رسالة الكترونية تخص العمل ، فإنّك سوف تدخل إلى تلك اللعبة وتنقر على شيء ما لتحصل على نوع ما من الربح قد يكون نقوداً افتراضية أو قد تكون ثمار قرع افتراضية كما في لعبة Farm Heroes أو أي شيء آخر .

مانوش زوموردي : ألا يبدو الأمر غبياً للغاية عندما تقول ذلك ، فمثلاً من يهتم بثمار القرع الافتراضية؟ وكيف تغدو ذات معنى كبير بهذه الطريقة الغريبة؟

دافيد هوهوسين : أعتقد أنّ جزءاً من السبب هو أنّ الألعاب شيء جوهري بالنسبة لطبيعتنا كبشر ، لماذا وجدت وتغلغلت عبر الأجيال ، هل ذلك لأنها أحد مقاييس النجاح؟

مانوش زوموردي : حسناً إذا كان الاستحواذ أحد مقاييس النجاح فإنّ لعبة Two Dots قد حققت هذا .

دافيد هوهوسين : الأرقام مذهلة . في الأيام السبعة الأخيرة تم لعب ٧ ملايين لعبة وثلثهم لعب في المستوى ٣٥ - وهو آخر مستوى

تحت الماء ، وأحد المستويات الأولى التي صممها هوهوسين - بعض هؤلاء الناس لعبوا هذا المستوى مئات المرات وهم لازالوا مولعين به . هذا ما يحدث عندما تصل لحالة تقول فيها «يا إلهي ماذا فعلنا؟» .

هل من الممكن أن تكون ألعاب الفيديو مفيدة لدماغنا؟

عندما غفلت عن النزول في محطة مترو الأنفاق في طريقي إلى المنزل لأنني كنت مستغرقة في لعبة Two Dots وضيعت بسبب ذلك ١٥ دقيقة من الوقت الذي كنت أمضيه مع أطفالي قبل النوم ، حاولت أن أقنع نفسي أنّ اللعبة ساعدتني على إزالة الضغوط التي تثقل كاهلي بعد العمل وربما طورت ذكائي المكاني .

يعتقد هوهوسين أنّ لعب الألعاب الرقمية له آثار إيجابية على الحياة الواقعية ، يقول : «من يلعبون هذه الألعاب مثلي ويمارسونها بنفس طريقة ممارسة الألعاب الرياضية لديهم قدرة على اتخاذ القرارات بطريقة غير نمطية والتفكير بخمس أو ست خطوات قادمة» . ولا يرى فرقاً كبيراً بين إحراز تقدم في لعبة Dark Souls وتحسين أدائك في لعبة كرة المضرب أو كتابة قطعة موسيقية تمس المشاعر والأحاسيس .

وفقاً لتقرير مركز Pew للدراسات والأبحاث عام ٢٠١٥ كان حوالي نصف الأمريكيين البالغين يلعبون ألعاب الفيديو على الكمبيوتر والتلفاز وأجهزة الألعاب والأجهزة المحمولة كالهواتف الخلوية . هناك الكثير من الأشخاص الذين يلعبون الألعاب ونحن غير متأكدين من شعورنا حيال ذلك . «الموقف العام من الألعاب والناس الذين يلعبونها هو موقف معقد وغالباً غير مؤكد» وفقاً لما يقوله التقرير . الحقيقة هي أنّنا لا نعرف إذا كانت ألعاب مثل Two Dots بالنسبة لنا جيدة أم سيئة أم أنّها مجرد إضاعة للوقت لأنّه

ليس من السهل الإجابة على هكذا سؤال .

هناك بالطبع الكثير من الأنواع المختلفة للألعاب من ألعاب إطلاق النار إلى ألعاب تمرين الدماغ ، ولكنها ليست بسيطة مثل تقنيات التدريب المعرفي وليست برداءة لعبة Grand Theft Auto . الباحث الدكتور س . شاون غرين من جامعة ويسكنسون ماديسون والدكتور آرون ر . ستيز من جامعة كاليفورنيا ريفرسايد وجدا في دراسة تعود لعام ٢٠١٥ أنّ : «ألعاب الفيديو القتالية لها علاقة بتطوير مهارات الانتباه ونشاط الدماغ والوظائف المعرفية» . بشرط أن يكون للّعبة «أهداف سريعة تظهر وتختفي فجأة ، وتحوي كمية كبيرة من الفوضى والضوضاء ، وتتطلب من المستخدم أن يتخذ قرارات سريعة ودقيقة» .

للأسف فإنّ لعبة Two Dots لا تقوم بهذا الدور ، ولا ألعاب تمرين الدماغ كذلك والتي يقول عنها الباحثون : «تجسد بشكل نموذجي بعض صفات ألعاب الفيديو التجارية التي لها علاقة بالتطوير المعرفي» . في الحقيقة عام ٢٠١٦ وافق مختبر Lumos Labs وهو الشركة التي تقف خلف تطبيقات تدريب الدماغ المعرفية على دفع مليوني دولار من أجل إسقاط الاتهامات - حول الدعاية المخادعة - والتي تم تبنيها من قبل لجنة التجارة الفيدرالية .

تقول جيسيكا ريتش مديرة مكتب حماية المستهلك في لجنة التجارة الفيدرالية : «Lumosity تفترس الزبائن ، مخاوف حول انخفاض الإدراك المتعلق بالعمر ، اقتراح أنّ ألعابهم تجنّب فقد الذاكرة ، والمرض العقلي ، وحتى مرض الزهايمر» ، «لكن لدى Lumosity العلم أو المعرفة لدعم إعلاناتها» .

ناقش الدكتور زاتش هامبريك على مدى أعوام عدم فاعلية

ألعاب الموبايل في تطوير وظائف الدماغ ، وهو أستاذ في علم النفس الإدراكي من جامعة ميتشيغن الرسمية الذي يدرس التعليم والتطبيق والتطوير . اختبر الاتصال بين الخبرات الإدراكية كحل المسائل وألعاب الموبايل . «ويجب علينا أن نجد الدليل» . هامبريك الذي اعترف أنّه لا يلعب ألعاب الفيديو كتب مقالات في هذا الموضوع وهو واحد من ٧٠ عالم أعصاب وقعوا رسالة انتقاد ضد «صناعة تمرين الدماغ» .

«إذا لعبت لعبة Ms Pac Man كثيراً ستتطور في لعبة Mr Pac Man» لخصها هامبريك «وألعاب الكمبيوتر التي تتحرك فيها ضمن متاهة ، لكنك لن تتحسن في بعض المهام الحقيقية مثل ملء استمارة الضرائب» .

لذلك فألعاب الفيديو قد لا تجعلنا أذكى أو أفضل في دفع ضرائبنا ، ولكن هل بإمكانها مساعدة اللاعبين في التأقلم مع الاكتئاب والقلق؟ تقول جاين ماكغونيكال مديرة التطوير وأبحاث الألعاب في معهد المستقبل في بالوالتو «يمكنها القيام بذلك وبأكثر منه» . كانت ماكفونيكال تتابع رسالة الدكتوراه عندما بدأت تهتم لأول مرة بدراسة الخيال والذكاء الجمعي الذي يظهر عندما يمضي أكثر من مليون شخص ساعة واحدة في اليوم وهم يلعبون ألعاب الفيديو . لقد ذهبت إلى تصميم العديد من ألعاب الفيديو بما في ذلك لعبة Jane the Concussion Slayer والتي صممتها لتساعد نفسها على التعافي من ارتجاج الدماغ الذي أصابها . اكتسبت اللعبة أكبر قدر من الجمهور عندما بدأ اللاعبون باستخدامها من أجل كل شيء من الانفصال إلى فقد الوزن إلى إيجاد عمل جديد . ما بدا في البداية كمجموعة بسيطة من القواعد والأهداف بما في ذلك

الإجابة على أسئلة يومية ، واتصال مع الحلفاء ، وجمع طاقات خاصة ، ومحاربة الأشرار ، تحول في النهاية إلى تطبيق يتم استخدامه من قبل مليون شخص وهو يساعدهم في تطوير مرونتهم في وجه مشاكل الحياة اليومية . أعادت ماكغونيكال تسمية لعبتها Supper Better وحولتها إلى كتاب . تقول : «لقد اعتدنا التفكير بالألعاب على أنّها أشياء سخيفة ، ولكن ربما يكون الخوف ومشاعر الكراهية هي الأمر السخيف الذي يجب أن نتخلص منه» .

ولهذه الغاية ذكر عالم النفس الشهير والمتخصص في الألعاب برايان سوتون سميث الذي قال إنّ عكس اللعب ليس العمل بل الاكتئاب ، معرّفاً جوهر اللعبة على أنّه «عقبة غير ضرورية» حيث تكون الأهداف التي تسعى لتحقيقها أصعب مما تحتاج أن تكونه – فكر في لعبة الغولف حيث يتوجب على اللاعبين أن يحاولوا إدخال الكرة الصغيرة في ثقب صغير ضمن ملعب كبير باستخدام عصا .

توضح ماكغونيكال أنّ الألعاب تسمح لنا أن نتطور في شيء ما – أي شيء – وبفعل ذلك نحن نحس بالسعادة والطاقة المادية ونفخر بالإنجاز . اجمع هذه المشاعر مع التفاؤل ، والإحساس بالأرضية المشتركة ، ومشاركة الانتباه ، وسيكتشف الناس أنّ الألعاب تجعل تواصلهم مع زملائهم من اللاعبين الآخرين أسهل من التواصل مع الآخرين في الحياة اليومية . تقول ماكغونيكال : «إنّ عكس كل هذه الأشياء ، إمضاء وقت صعب متصل بالآخرين ، فقد القوة الجسدية ، الشعور بالتشاؤم فيما يخص قدرتنا على النجاح هذا هو التعريف الحرفي للاكتئاب عندما يكون في مرحلته السريرية» .

دعم العلم الحديث ما كنا نعرفه بشكل فطري عن فوائد

الألعاب . وفقا لمخبر FMRI للأبحاث فإنّ : الاكتئاب وممارسة ألعاب الفيديو - بشكل خاص - أمران متعاكسان على المستوى العصبي . نفس المنطقتين من الدماغ اللتان هما تحت التحفيز بشكل مزمن ، عندما نكون مكتئبين يزداد تحفيزهما بشكل مزمن عندما نلعب ألعاب الفيديو . «هذا بالنسبة لي واحد من أهم الأشياء التي ينبغي فهمها الآن ، لأنها تشرح كيف يعالج بعض الناس أنفسهم من الاكتئاب والقلق عن طريق ألعاب الفيديو . ويمكنها أيضاً أن تساعدنا في فهم طرق استخدام الألعاب بشكل فعال بحيث لا يتجاوزن الواقع ولكن يزودننا بالتقرير الإضافي اللازم من التحفيز والتفاؤل» .

إذاً لماذا تأتي نتائج العديد من الدراسات العلمية ضد ألعاب الفيديو طالما أنَّ فحص الدماغ أظهر أنّها تمنحنا شعوراً جيداً؟ تماماً مثل الدراسات عن تأثير القهوة والكحول فالتقارير الجديدة تؤيدها حيناً وتعارضها حيناً آخر . فلا غرابة إذاً إذا كان المواطنون الأمريكيون لا يعرفون طبيعة إحساسهم تجاهها . توصلت ماكغونيكال لنفس المعلومات المتعارضة وهي تؤلف كتابها Super Better والذي تضمن تحليلاً فائقاً لما يقارب ٥٠٠ دراسة مقارنة حول كيفية تأثير ممارسة الألعاب على الصحة في الحياة الواقعية جسدياً ، وعاطفياً ، واجتماعياً ، ومهنياً ، وأكاديمياً ، وعلمياً . نصفهم وجد أنّ ألعاب الفيديو تقود إلى الاكتئاب والعزلة الاجتماعية والدرجات الدراسية المتدنية وتعاطي المخدرات . بينما وجد النصف الآخر عكس ذلك تماماً ، فقد ربطوا ممارسة ألعاب الفيديو بشكل متكرر بالسعادة الفائقة والعلاقات القوية وقلة تعاطي المخدرات والنتائج الدراسية العالية وهكذا .

تقول ماكغونيكال : «جميعها دراسات عظيمة في كتب

ومجلات علمية كبرى ، بالنسبة للعديد من الباحثين والمصممين للألعاب خلال العقد الماضي فإنّ التناقض المحير هو كيف تحقق الفائدة من هذه الدراسات المتنوعة» .

نظرية ماكغونيكال الكبرى هي : «المؤشر الأول فيما إذا كانت ألعاب الفيديو تحسّن من حياة الفرد ومزاجه أم أنَّ لها تأثيراً سلبياً عليها هو ، هل اللاعب يرى الألعاب وثيقة الصلة بالواقع» .

تسأل : «هل أنت شخص مختلف عندما تمارس اللعب؟ هل أنت في واقع مختلف؟ وإذا كان الأمر كذلك فأنت إذاً تستخدمه كدعامة ، ولست قادراً على ردم الهوة بين عالم الألعاب وبين تحديات الحياة الواقعية» لذلك ستسوء حياتك كلما تابعت اللعب وعندئذ فإنّك كلما لعبت أكثر كلما تجاوزت مشاكلك في هذه الدوامة . التحدي هو هل تستمتع باللعبة أم أنّك تحدد الإجراءات فيها بحيث أنّك عندما تتوقف عن اللعب فإنّك تستمر في محبتهم والاستمتاع بهم . الفكرة هي أن تلعب ألعاب الفيديو بانفعال قصير لكي تحسّن من مزاجك وترفع طاقاتك الجسدية وبعدئذ تعود لحياتك اليومية بحالة أكثر إيجابية» . تحث ماكغونيكال الناس على تشغيل مؤقت زمني وهم يلعبون ألعاب الفيديو ، فتجاوز الوقت المحدد للعب وتجنب الحياة الواقعية له أيضا علاقة بآثار مختلفة على الدماغ . على سبيل المثال لكي تمارس التأمل أثناء ممارستك للألعاب اضبط المؤقت على ٢٠ دقيقة . الكثير من ألعاب الفيديو أظهرت أنّ لها تأثيرات مشابهة للتأمل فيما يخص تغيير حالة الدماغ ، لذلك إذا كنت تحاول أن تهدّئ جسدك وفكرك وتعود للعالم بتركيز كامل فإنّنا ننصحك بعشرين دقيقة من اللعب . انظر إلى نحت القرع ، أوقف هجمات القلق ، توقف عن استعادة الأفكار غير المفيدة؟

اضبط المؤقت على ١٠ دقائق . «إذا كنت تحاول ألا تبالغ في تناول الطعام والتدخين واستهلاك المخدرات ، أوجدت الدراسات أنّ ١٠ دقائق من ألعاب معينة مفيدة حقاً فمن أجل أن تبقى ممارسة الألعاب أمراً صحياً ولا تتعرض للآثار السلبية تقول ماكغونيكال : «ينبغي عليك أن تعرف الجرعة المناسبة من اللعبة بنفس الطريقة التي تعرف بها الجرعة المناسبة من العقار المسكن التي ينبغي عليك أن تتناولها» .

التنظيم الذاتي ليس مجرد مفتاح للحصول على فوائد ألعاب الفيديو ، بل هو شكل آخر من أشكال التعزيز الإيجابي . وكما بالنسبة لأي ممارسة من التأمل إلى قراءة الجريدة إلى المشي فإنّ الحرص على الالتزامات الشخصية لا يهم مهما كانت صغيرة فهي يمكن أن تمنحك ثقة كبيرة .

إذا أردنا ألا نضع حدوداً للوقت بشكل أصعب فهناك طريقة أخرى لاستخدام ألعاب الفيديو بشكل صحي هي ألا نُوبّخ أنفسنا بسبب الوقت الذي قررنا أن نمضيه في اللعب . تقول ماكغونيكال : «لا مانع من استعمال هذه الألعاب لنجنب أنفسنا الأفكار المقلقة والباعثة على الاكتئاب» . خير مثال على ذلك الاستخدام العام المتزايد للألعاب المحمولة باليد للأطفال والبالغين قبل خضوعهم لعمل جراحي للتخفيف من القلق . «إذا رفض الناس الإفراط وقاموا فقط بالأعمال التي يريدونها أو يحتاجون القيام بها فلن تعتبر الألعاب تسلية سلبية بل إنّها ستعتبر مفيدة للغاية . إذا كان هنالك منحة واحدة للإنسانية من ألعاب الفيديو فهي أنّنا الآن نفهم بشكل أفضل طرقاً كثيرة تمكننا من تغيير حالة دماغنا بطريقة غير دوائية . هذه أداة في متناول اليد وليس لها آثار جانبية» .

الأثر الجانبي الوحيد لها هو أنَّك إذا لم تستطع تنظيم استخدامك لألعاب الفيديو بشكل زمني أو بأي شكل آخر فسيتحول إلى إدمان يفاقم جميع المشاكل التي كان من المفروض أن تعالجها هذه الألعاب في المقام الأول . وعلى الرغم من اتخاذ ماكغونيكال موقفاً معادياً لهذه الفكرة الشائعة عن الإدمان . تقول : «علم الإدمان يسير الآن نحو تجديد جذري لا يصدق ، الشيء الذي تغير في هذا المجال هو نمط الإدمان - فالمواد المسببة للإدمان مثل الكوكايين والكحول تؤثر على دماغنا بشكل يحدث تغييراً نحو الأسوأ لا يمكن إصلاحه ، ولكن من الخطأ اعتبار أشياء أخرى كوسائل التواصل الاجتماعي والأجهزة الخلوية وألعاب الفيديو تحمل نفس التأثيرات لأنّها تُفعّل نفس المنطقة من الدماغ» .

النظرية السائدة حديثاً وفقاً لماكغونيكال هي أنّ الإدمان لا علاقة له بضعف الدماغ . عندما يدمن شخص ما يعمل دماغه بشكل مشابه لدماغ الشخص الصحيح ، فكلاهما محفَّزان لتحقيق السعادة والنتائج الإيجابية . المشكلة الوحيدة في الدماغ المدمن هو أنّه وقع في حالة من الرغبة الجامحة في طلب المتعة من منبّه واحد ومحدد وغالباً ما يكون ضاراً . تقول ماكغونيكال : «بالنسبة للبعض يكون هذا المنبه مادياً كالمخدرات ، وبالنسبة لأشخاص آخرين هو شخص قد وقعوا في حبه . وعلى أية حال فهو مثبت كمكافأة للدماغ ، بعض الناس يعتبرون هذه المكافأة هي ألعاب الفيديو أو شبكات التواصل الاجتماعي» . تبعا لهذا المنطق في مكافحة الإدمان يجب تأمين مصدر آخر من مصادر المتعة للدماغ . فأنت بحاجة للقيام بتوسيع وعي دماغك للأشياء الأخرى التي تفعِّله بنفس الطريقة على حد تعبير ماكغونيكال التي تحث اللاعبين على

التفكير والبحث عن ألعاب الفيديو ضمن مفاهيم أشمل عن الحياة خارج الشاشة . لا تفكر كم أصبحتَ ماهراً في إطلاق النار على الروبوتات بل فكر بالمقدرات التي اكتسبتها على التركيز لفترة قصيرة من الزمن .

لذلك عندما أتذمر لأنني أمتلك شخصية إدمانية بالنسبة للعبة Two Dots على الأقل أخبرتني ماكغونيكال «ليس هناك شيء مشابه» . وبدلاً عن ذلك ناقشت ظروف الإدمان والأوضاع التي يفرض عليّ خلالها أن أبحث عن المتعة في أماكن أخرى . بينما سأوقف بسهولة وصل المربعات إذا كان شخص ما يطلب المساعدة ، أو أنّني يجب أن أقوم بمقابلة إذاعية ، أو إذا كان لدي كومة من الصحون المتسخة بعد الغداء علي غسلها . تقول : «دعنا لا نعتبر أنفسنا أطفالاً من خلال القول - ليس بإمكاننا - فأنت تستمر في اللعب لأنّك تفضل هذه الحالة ولا تجرؤ على تغييرها أياً كان البديل» .

ماكغونيكال لا تتحدث فقط عن الألعاب ، بل هي تمارسها أيضاً . هي الآن في لعبة Candy Crush في المستوى ٨٩٤ ، تلعب لمدة خمس دقائق يومياً منذ عدة سنوات . تقول : «أحب هذه اللعبة جداً» . ورغم أنّها تعارض العلم الذي يقول إنّ الضوء الأزرق من الهاتف المحمول يمنعك من النوم ، فوقت النوم هو بالضبط عندما تحب أن تنغمس في لعبة قصيرة وتستخدم هذه اللعبة لتنقل دماغك إلى مرحلة الراحة السابقة للنوم ، تقول ماكغونيكال الأم لطفلين عمرهما ١٨ شهراً : «بعد أن يخلد أطفالي للنوم عند ٧ :٣٠ مساء أعود للعمل الشاق حتى يحين موعد نومي لذلك فأنا بحاجة لممارسة لعبةٍ ما قبل النوم لكي أخرج دماغي بشكل تدريجي من حالة

العمل المجهد إلى وضع النوم . تؤمّن لعبة Candy Crush النقلة المثلى . فهي إحدى الألعاب التي تنسيك كل شيء عداها ، وبلعب مستوى أو اثنين من هذه اللعبة يتحول دماغك بشكل فعال عن أشياء كان من الممكن في حالة أخرى أن تؤرّقك وتجعلك تبقى مستيقظاً لساعات طويلة» .

ما يعتبر إضاعة كبيرة للوقت بالنسبة لشخص ما هو أسلوب رائع لتحسين المزاج بالنسبة لشخص آخر . ما أنصح الأشخاص المدمنين على لعبة ما أن يقوموا به هو أن يلخّصوا هذه اللعبة التي يحبونها بحيث يجدونها في أشياء أخرى .

لدى هامريك نصيحة مختلفة تماماً لكل شخص له مشكلة مع ألعاب الفيديو ، يقول : «اتصل بمعالجك» .

عندما أجريت هذا الحوار مع مصمم لعبة Two Dots دافيد هوهوسين تفاجأت عندما علمت أنّه تنازل عن ألعاب محددة لأنّها كانت ستسبب مشاكل بالنسبة له . قال : «نعم لقد فعلت ذلك مرات عديدة» . روى أنّ لعبة World of Warcraft التي يلعبها أكثر من شخص على الإنترنت هي لعبة إدمانية . هنالك مجموعة تدعى Wowholics Anonymous Groups تساعد الأشخاص الذين تعرضوا لتأثيرات سلبية بسبب الإدمان على لعبة World of Warcraft لقد لعب هذه اللعبة منذ أن كانت نسخة تجريبية ولكنه لم يلعبها بعد أن أطلقت ويشرح هوهوسين السبب قائلاً : «لم أفعل لأنني علمت أنّني لو فعلت كانت ستسيطر على حياتي» .

ضع إشارات التحذير الخاصة بك:

على الرغم أنّ دافيد جورج أبٌ لطفلتين صغيرتين ، فإنه يؤيد

منع الألعاب ليلاً ، لأنّ لديه مشكلة مع ألعاب الفيديو وخاصة في الليل .

السم القاتل لهذا الشخص كان لعبة Star Craft وهي لعبة تم تصميمها من قبل نفس الشركة المصممة للعبة World of Warcraft . قصة دافيد قد تبدو مألوفة الآن ، فبعد وضع الأطفال في أسرَّتهم كان يحب أن يسترخي عن طريق ممارسة لعبته المفضلة . في بعض الأحيان كان يأخذ فنجاناً من القهوة وبعض الرقائق المقرمشة ، وأحياناً زجاجة من الخمر . كان يتناول واحداً من هذه الأشياء الثلاثة أو ثلاثتها معاً ثم تبدأ الحفلة .

هذا يبدو مسلياً ولكن عندما يمر الليل وتخلد زوجته للنوم قبله بعدّة ساعات تتحول لعبة Star Craft إلى عمل قسري بدل أن تكون تسلية وإضاعة للوقت . عند الساعة الواحدة والنصف صباحاً كان دافيد ينظر للساعة ويقول بينه وبين نفسه : كم هو سخيف ما أقوم به . ولكن غالباً إذا لم يكن قد ربح في اللعب حتى ذلك الوقت فإنّه لم يكن يتحمل أن يذهب بدون أن يربح ولو لمرة واحدة . لذلك كانت الساعة تبلغ الثانية صباحاً بغمضة عين وعند ذلك يعلم أنّه سوف يصاب بالإرهاق في اليوم التالي على كل حال لذلك كان يتابع اللعب ، وأخيراً عندما تبلغ الساعة الثالثة صباحاً كان دافيد يترك اللعبة ويخلد للنوم لينام ثلاث ساعات ونصف على أبعد تقدير لأنّ عليه أن يستيقظ عند السادسة والنصف صباحاً . يقول : «هناك بعض الناس الذين لا يحتاجون للكثير من النوم وأنا لست منهم ، سيصيبني الإعياء في اليوم التالي وأنا أتحرك مثل المومياء» .

لو أنّ ذلك كان مرة واحدة كل فترة من الشوكولا والخمر ولعبة Star Craft طوال الليل ، فهذا كان شيئاً عادياً ولكن دافيد انغمس

في ذلك لعدة سنوات رغم أنّه حاول عدة مرات أن يتخلى عنه . انسَ أمر وضع مؤقت زمني ، «جربت منبه التقويم مع موعد للذهاب إلى الفراش عند العاشرة مساء ، جربت أن أضع لنفسي قواعداً وأن أكتب اعتذاراً عندما أخرقها بحيث أرى مدى نجاح تطبيقها ، حاولت أن أكتب ما أردت إنجازه في اليوم التالي وأن أضع نظاماً لوقت النوم ، اقتنيت جهازاً لمراقبة النوم» ، كل ذلك كان نافعاً لمدة أسبوعين ومن ثم تحدث الانتكاسة .

وأخيراً عندما كان على وشك التخلص من نقص النوم لجأ دافيد إلى مطور برامج لكي يضع له النظام الذي سيقهره وفيما يلي ما فعله :

- وصل جهاز مراقبة النوم إلى حاسبه وضبطه ليبقى الحاسب خارج الخدمة خلال وقت حظر اللعب بعد العاشرة مساء .
- عندما يحين وقت حظر اللعب يقوم حاسبه بإغلاق ألعاب الفيديو حتى السادسة صباحاً من اليوم التالي .
- ألغى صفة المدير عن حِسابه على حَاسبه الشخصي لأنه وفق زعمه «لو أنّني أملك كلمة السر الأساسية فربما كنت غيرت ذلك النظام» .
- أقفل الحاسب بكلمة سر غريبة وطويلة جداً وكتبها على خمس قصاصات من الورق وقام بإخفاء كل قصاصة في مكان يصعب الوصول إليه في آخر الليل : في وسط البلدة ، في المكتب ، في حصالة النقود الخاصة بابنته ، في درج خزانة زوجته ، يقول : «كانت زوجتي تنام نوماً سطحياً لذلك إذا حاولت أن أتسلل إلى خزانتها لأخذ القصاصة فإنّها ستستيقظ وتطعنني في خصري وهذا سيكون نهاية اللعبة» .

كان هدف دافيد أن يحصل بالمتوسط على سبع ساعات ونصف من النوم كل ليلة وبنظامه الدقيق والمدروس تمكن من إنجاز ذلك . ولكن عندما ترى ما الذي اضطر إلى فعله لمقاومة الحرمان من النوم بسبب ألعاب الفيديو فذلك أمر مقلق .

«أعرف ما يكفي عن تكوين العادات وحتى عن الإدمان على التكنولوجيا بحيث أنني لا ألمس هذه الأشياء» يقول نير آيال خبير تسويق رقمي ومؤلف كتاب (مدمن) *Hooked* الذي يتحدث عن كيفية صناعة منتجات تسبب التعود ، حول نوع هندسة السلوك التي تجعل من الصعب التخلي عن الألعاب والتطبيقات يقول : «اعتدت أن أشارك في صناعة الألعاب والإعلانات ، دعنا نعترف بذلك ، هذه الصناعة تعتمد على السيطرة على العقل» .

لم يتحدّث آيال عن الرسائل اللاشعورية التي يتم إرسالها عبر القالب الخارجي للألعاب ، ولكن النظرية النفسية بنيت على الآثار العملية المكتسبة من هذه المنتجات ، والتي تصف ما يحدث في العقل عندما تقترب من تحقيق الفوز في اللعبة ألا وهي الرغبة في الإتقان والكمال ، فغالباً يحاول الدماغ إتمام شيء ما عندما يعتقد أنّه على وشك إنهائه . إنّ عملية التقدم في برنامج Linked in الذي يظهر لك أنّك على بعد خطوات من الإتمام الكامل لملفّك ويحتاج الأمر منك خطوة واحدة لإتمام العملية - كجمع قطعة واحدة في لعبة Neko Astume - وهذان مثالان واضحان على كيفية تحفيز المصممين للمستخدمين على الاستمرار في العمل على التطبيق أو الموقع أو اللعبة .

هذا النوع من التلاعب هو قاعدة أساسية في العصر الرقمي ، لكن آيال يقول إنّ الوقت قد حان لتعترف الشركات بسياساتها -

خاصة وأنّه على خلاف الماضي فإنّ من يخلقون الإدمان على المنتج هم نفسهم الذين يساعدون أولئك الذين يتأذون منه . يقول : «دعنا نعترف بالأمر ، ليس هناك شيء جديد ، الإدمان موجود منذ زمن بعيد ولكن إذا كنت صانعاً للكحول فإنّك غالباً سوف تبرئ نفسك من مشكلة إدمانه ، وسترفع ذراعيك وتقول إنها ليست مشكلتي . كيف يمكن أن نعرف من يسيء لمنتجاتنا؟ اليوم تعرف الشركات المشغلة لبرامج مثل Two Dots- Candy Crush –فيسبوك– تويتر بالضبط مقدار استخدامك لمنتجاتها .

يقول آيال : «ربما هذا أفضل جانب في جمع المعلومات عنا» . الفرق بين الإدمان والعادة (هو أنّ الأول يسبب للمستخدم أذى لا يمكن تجنبه ، أما الثاني فيمكن تجنب أذاه بالاستخدام المعتدل) . يقول آيال إنّ الغالبية العظمى من الناس هم في المعسكر الثاني : «ما يحدث عادة أنّ هناك جنوناً في شركاتنا مثل Flappy Birds - Two Dots - Farmville . وعندئذ عندما نفهم أنّ هذا لا يحسِّن في حياتنا ، معظم الناس ستستخدم التطبيقات» . هناك نسبة صغيرة من الذين لا يستطيعون التعامل مع التكنولوجيا تماماً مثل من لا يستطيع تعاطي الخمور . تقدر نسبة هذه المجموعة بين ٢–٥٪ من مجموع المستخدمين وبينما يبدو هذا الرقم صغيراً لا يزال آيال مؤيداً لفكرة الاستخدام وإساءة الاستخدام التي تجعل المنتجات الرقمية إدمانية .

لست بحاجة إلى أن تكون خبيراً لتعرف أنّنا بعيدون عن اليوم الذي سيتم فيه وضع إشارة تحذير على لعبة Two Dots تشبه الإشارة التي توضع على علبة السجائر . وحتى ذلك الوقت ينبغي علينا نحن أن نضع علامتنا الخاصة بأن نسأل أنفسنا السؤال البسيط

والجوهري الذي طرحه آيال في أي وقت نقوم بتنصيب أو تحديث أو تشغيل أيّ شيء رقمي «هل هذا المنتج يخدمني أم أنّه يؤذيني؟»

جَعل الأطفال يضعون وحدة مراقبة:

إحدى الإحصائيات التي أوردتها شيري توركل في كتابها عودة إلى الحوار هي أنّ أكثر من ٤٠٪ من المراهقين لا ينفصلون عن إدمانهم لا عند تناول الغداء ولا عند كتابة الوظائف ولا عند أداء الخدمات الدينية ولا عند الذهاب للنوم .

يسهر المراهقون حتى وقت متأخر ، ولكن المراهق بالمتوسط يجب أن يحصل على ساعتين إضافيتين من النوم أكثر من عدد ساعات نومه الفعلي . هناك أسباب عديدة لذلك (هناك رأي عام يقول أنّ المدارس العليا يجب أن تبدأ في وقت متأخر صباحاً لأنّ الساعة البيولوجية للمراهقين تجعلهم يسهرون لوقت متأخر) . ولكن السبب الرئيسي لنقص النوم هذه الأيام هو الهواتف الذكية .

تيميتايو فاغبينلي إحدى المراسلات الموهوبات جداً في برنامج إذاعة روكي تعطي الألعاب القتالية كمثال على كيفية إيذاء التكنولوجيا للأطفال : «سأستيقظ بعد منتصف الليل حوالي الساعة الثالثة صباحاً ولن أرى سوى فيسبوك – Instagram وسيكونون أمراً مفروضاً لا يمكن الاعتراض عليه .

هذا موضوع رسائل الكثيرين من المستمعين إلى البرنامج . كانوا يريدون أن يعرفوا هل بوسعهم أن يحدّوا من وقت استخدام أطفالهم للتكنولوجيا الرقمية وكيف يمكنهم ذلك ، فأطفالهم مولعون بألعاب الفيديو ووسائل التواصل الاجتماعي والتطبيقات الرقمية – يدرس الفصل السابع بشكل معمق موضوع الأبوة والتكنولوجيا . عندما

يتعلق الأمر بألعاب الموبايل بالتحديد فإنّ الامريكيين بشكل عام مترددون في هذا الموضوع وأكثرهم تردداً هم الأهل ، فهل يتركون أطفالهم يلعبون ألعاب الفيديو؟ وإذا فعلوا ذلك فأي لعبة يختارون لهم وكم يخصصون لها من الوقت؟

تعتقد خبيرة الألعاب ماكغونيكال أنّ الأمر عند الأطفال مشابه له عند البالغين ، فالأمر لا يتعلق بنوع اللعبة بل بطريقة ممارستها . يجب توجيه الأطفال ألا يمارسوا الألعاب لكي يهربوا من الحياة الواقعية بل ليكتسبوا المزيد من الثقة والتركيز ، ولكي يغدوا أفضل اجتماعياً وأكثر قدرة على حل المشاكل . هناك شيء واحد ينبغي على الأهل ألا يفعلوه ، تقول : «لا تسخر من أطفالك بخصوص اللعبة التي يلعبوها» .

هذا يعني ألا تردد عبارات مثل «توقفوا عن إضاعة وقتكم وقوموا بأشياء مفيدة» . فالتقليل من قيمة اللعبة التي يلعبها الطفل لن يدفعه للإقلاع عن لعبها . ولكن ذلك يؤدي فقط إلى مفاقمة العقلية الانهزامية لديهم من خلال إعادة فرض فكرة أنّ اهتماماتهم ليست ذات قيمة وأنّ الألعاب ليس لها صلة بالواقع . ادخل بدلاً عن ذلك في حوار مع الأطفال حول الألعاب التي يفضلونها واسألهم مثلاً : كيف تلعبونها؟ ما هو الصعب فيها؟ ما هو الجميل؟ كيف تحسنون مقدراتكم على لعبها؟ أنت ترى أنّهم ينظرون إليك ربما بشيء من الاستغراب . تقول ماكغونيكال : «هذا الحديث لوحده يمكن أن يغير اليافعين بحيث يتمكنوا من تطبيق المقدرات التي اكتسبوها من اللعبة في المدرسة والرياضة وفي علاقاتهم الشخصية وفي أنفسهم» . تواصل معي أحد المستمعين عبر تويتر ليخبرني أنّه سمع أباً وأماً سمعوا حديثي مع ماكغونيكال فقاموا بالاعتذار من

ابنهم الذي أصبح الآن بعمر الجامعة لأنّهم كانوا يوبخونه بسبب عاداته في ممارسة ألعاب الفيديو . لقد كانت لحظة شفاء كما كتب المستمع والمهم في الأمر أنّ هذا الابن قرّر أن يتخصص في علوم الكمبيوتر .

وبما يخص نصائح ماكغونيكال للأطفال حول الألعاب قالت : «أيّ لعبة تتطلب منك أن تدرسها لتفهم قواعدها وإمكانياتها ومواردها ، أي لعبة صعبة بحق» . هل يشمل هذا الألعاب التي تتضمن تبادلاً لإطلاق النار مثل لعبة Call of Duty؟ اعترفت ماكغونيكال أنّها شخصياً لم تلعب ألعاباً تقوم فيها بالقتل ، ولذلك فهي لا تشجع الآخرين على لعبها . تقول : «لكن بالنسبة لمن هم مولعون بهذه الألعاب ، هناك الكثير من البراهين أنّك عندما تلعبهم مع أشخاص تعرفهم في الحياة الواقعية - سواء في فريق أو عبر الإنترنت مع أصدقاء يجلسون في منازلهم- هناك فوائد معرفية واجتماعية وعاطفية» .

المهم هنا أن تلعبهم مع أشخاص حقيقيين تعرفهم ويوجد بينكم اتصال حقيقي - حتى ولو كانوا في جزء آخر من البلد . وكما تشرح ماكغونيكال : «نحن لا نجد هذه الفوائد في الألعاب التي يلعبها شخص واحد عندما تلعب غالباً ضد أناس لا تعرفهم عبر الإنترنت» . هذا لأنّ هناك آثاراً سلبية ترافق ممارسة ألعاب عنيفة عندما يكون الخصم مجهولاً . هذا هو نفس السبب الذي يقود إلى الحروب الكلامية المتبادلة عبر الإنترنت . عندما لا تعرف الشخص الآخر فإنّك لن تواجه عواقب اجتماعية لهزيمته ولن يكون لفوزك طعم حقيقي . هذا يمكن أن يقود إلى تحويل اللاعبين إلى أشخاص عدائيين يفقدون أي شفقة على من يعتبرونهم ضعفاء .

تدعو ماكغونيكال هذه الظاهرة بظاهرة التسمم بالتيستوسترون - هرمون الذكورة والعضلات - وهو مفهوم مرعب . ولكن لديها وصفة بسيطة ومباشرة لهذا الغرض : «إذا أحببت هذه الألعاب فعليك أن تمضي نصف وقت اللعبة أو أكثر من اللعب مع أشخاص تعرفهم» .

بالنسبة لجميع الألعاب ينصح بمساعدة الأطفال على تحقيق صلة بين ما يقومون به على الشاشة وفي الحياة الواقعية من خلال حديث عميق الفهم . أضف هذه الملاحظة لمعلوماتك الأبوية . إنّها ترشد الآباء إلى أنْ يسألوا أطفالهم عن أفضل ما صادفوه مذ بدؤوا ممارسة اللعبة رغم أنّ أهم ما في هذا السؤال هو الحصول على المهارات المجردة . لذلك إذا قالت لك ابنتك «لقد تحسنت في إصابة العصفور» أو قال ابنك : «أنا ماهر في استخدام هذا النوع من مضاعفة الطاقة» فعليك أن تبحث بشكل أعمق وتدفعهم لأن يفكروا فيما وراء المهام المجردة ، ومعرفة المهارات الكبرى التي تقف خلفها مثل «وجدت أنّ تجربة استراتيجيات مختلفة يساعد في هذا المستوى» . لقد جربت هذا مع ابني بعد أول سهرة له مع ألعاب الفيديو . لقد كان متحمساً لأنني أردت أن أتحدث وأجاب بحماسة عندما سألته عما احتاجه لكي يتحسن في اللعبة هو ورفاقه فقال : «يتوجب عليك أن تفكري بعمق وتركزي» .

«إذا كان بإمكانهم أن يتحدثوا عن هذه الأشياء المجردة ، عندئذ فإنّ ما اكتسبوه من هذه اللعبة هو أنهم بنوا هوية إيجابية يمكنهم تجربتها ، ولكن هذه المهارات والمقدرات التي تُثار في عقلهم خارج عالم الألعاب لكم كآباء دور مهم في رعايتها» .

التحدي الرابع: احذف ذلك التطبيق:

عندما فكرت بسؤال نير آيال: «هل يفيدني هذا المنتج أم يؤذيني؟»، علمت أنّه ينبغي عليّ أن أحذف لعبة Two Dots. أردت أن أحذفها ورغم ذلك فقد كانت العملية مثيرة للغثيان. أولاً كان عليّ أن أفحص المستوى الذي وصلت إليه - يوضح تماماً مرحلة الاستثمار لنمط التعلق بالألعاب الذي يأتي بعد الإثارة والفعل وخطوات المكافأة. وعندئذ كان عليّ أن أتحسر على خسارة هذا المستوى. كنت سأعمل بجد لأدخل الأرقام الثلاثية!

فتحت التطبيق وألقيت عليه نظرة سريعة وحركت إصبعي فوق أيقونة Two Dots، ترددت لدقيقة أو اثنتين وضغطت على إشارة الحذف x. وبهذه الطريقة اختفت جميع الأشياء التي كانت تشغل أوقات فراغي القليلة. احتجت لبعض الوقت أمضيه مع نفسي لأقيّم خسارتي. بما أنّني تمكنت من القيام بذلك فأنت أيضاً يمكنك ذلك.

تعليماتك اليوم: احذف التطبيق، احذفه. أنا هنا لا أتحدث فقط عن الألعاب، بل عن وسائل التواصل الاجتماعي أيضاً. أعرف أنَّه بالنسبة للبعض منكم فإنّ مجرد التفكير بحذف فيسبوك -تويتر هو أمر أصعب من الموت، ولكنني أعدكم أنّكم ستبقون على قيد الحياة. يمكن أن يكون هذا التطبيق يختص بالطقس أو أن يكون موسوعة Wikipedia- أنت تعرف أيُّهم يشكل الخطر الحقيقي بالنسبة لك. التطبيق الذي تستخدمه كثيراً، التطبيق الذي تستخدمه للهروب على حساب الأشياء الأخرى، بما فيها النوم. التطبيق الذي يمنحك شعوراً سيئاً. احذف ذلك التطبيق الذي يضيع الوقت ويعوّدك عاداتٍ سيئةً. احذفه.

ترقية التحدي :

إذا أردت التخلص كلياً من تطبيق مزعجٍ فلا تكتف بحذفه من هاتفك ، بل احذف حسابك الشخصي كاملاً من هذا التطبيق . لقد أخبرني بعض الأصدقاء أنهم أزالوا تطبيقات فيسبوك - تويتر من هواتفهم أثناء الحملة الانتخابية ، لكنهم بعد صدور نتائج الانتخابات الرئاسية أكملوا مهمتهم وقاموا بإلغاء حساباتهم . لا أحد يقول أنَّه يتوجب عليكم فعل ذلك . ولكن إذا كنتم ترون أنَّ حياتكم أفضل بكثير من دون هذه التطبيقات تذكروا أنكم تحت السيطرة .

كان هذا أصعب تحد يواجهه مستمعو برنامج Note to Self الذين اتبعوا برنامج ملول وعبقري وأنا واحدة منهم . وكما عبرت ساندرا وهي طالبة جامعية : «لقد كانت هذه المهمة شاقة» .

كان التطبيق الذي أرادت التخلص منه هو Instagram . بعد حذفه أدركتْ أنّ عاداتها في تقليب الصفحات كانت تمنحها شيئاً من الراحة . «شعرت بالضياع التام لفترة قصيرة» . بحثت ساندرا عن استخدام آخر لهاتفها ، قررت ساندرا أن تتصل بالناس . اتصلت ببعض الأصدقاء الذين لطالما جرحت نفسها وهي تلعب معهم لعبة رمي الطبق في الحديقة والتي تدعوها «أفضل طريقة لتمضية الوقت» .

ساندرا التي كانت قادرة على تنظيم استخدامها لموقع Instagram بعد أن أعادت تنصيب هذا البرنامج على هاتفها بعد انتهاء أسبوع ملول وعبقري . لقد كانت أكثر نضجاً مني . فقد اضطررت ألا أعيد لعبة Two Dots إلى هاتفي . ولكن بعد إنهاء هذا التحدي قال مشتركون آخرون في هذا البرنامج أنّهم يصومون

عن برامج محددة أسبوعياً أو شهرياً . أحد هؤلاء هو آرون الذي كان يحاول حذف تويتر ، ثم فهم أنّه لا يتوجب عليه أن يتخلى عنه للأبد . «يمكنني فقط أن أتوقف عن استخدامه ليوم واحد . أصبح الأمر في النهاية أكثر سهولة مما اعتقدت ، ولذلك قررت أن أتابع وأن أفعل ذلك كل أسبوع» . تحدث عن أيام الاثنين التي يمضيها بدون تويتر : جرب هذا التحدي وشاهد موقفك ضمن طيف آراء الأشخاص الممتنعين عن التطبيقات .

ملاحظات حول التحدي الرابع:

«قمت به بألم شديد ، حذفت جميع التطبيقات التي تضيع الوقت من هاتفي – وقاومت رغبتي في ممارسة لعبة Two Dots بعد الاستماع للرسائل الصوتية – حذفت أيضاً برنامجي - FaceSuck PinHorder . إنّها جيدة بالنسبة لي – أنا أعرف ذلك – لا أخطط لتنصيبها مرة أخرى ولكن توقف . لقد كانت هذه الطريقة أكثر صعوبة مما توقعت» .

–نات

«أنا محرَجة من هذا الشيء . إنّها لعبة خرساء – أعني لعبة - Bubbleالتي أدمنت عليها أثناء مشاهدة الأفلام ، وأنا أنتظر الأصدقاء . . . لكن زوجي سعيد جداً . هو سعيد بالفعل لأنّني حذفت هذه اللعبة عن هاتفي ؛ لذلك شكراً جزيلاً لكم» .

–إيلين

«بعد قراءة هذه التعليقات ورؤية أشخاصٍ قاموا بالفعل بحذف

فيسبوك الذي لا أستخدمه . قررت ألا أكتفي بحذف - Two Dots Feedly ولكن قررت أيضاً أن أحذف اللعبة التي أدمنت عليها بشكل رئيسي وهي Sudoku . لقد تخلصت منها وأشعر الآن بأنّني قد تحررت منها .

-جاين

«بعد فترة قصيرة وصعبة أمضيتها بعد حذف برنامج تويتر ، والتي تشبه حالة ألم الرأس التي تلي إقلاعنا عن الكافيين . أشعر الآن بأنّي ممتازة وأتناول وجبة غداء لطيفة مع عائلتي» .

-كاثي

«حذفت فيسبوك الذي كان يساعد فقط في التقاط الصور ونشرها . أحسست كما لو أنّني قطعت سبابتي . هذا لا يُصدَّق!» .

-راندولف

٦

إنجاز العمل المركّز

من أجل توفير وقت كافٍ . . . الحرية/السيطرة على الذات

-امتنان زادي سميث لاثنين من برامج حجب الإنترنت في روايتها NW

وافقت مجموعة بوسطن الاستشارية (BCG) في عام ٢٠٠٤على تجربة محفوفة بالمخاطر عندما كانت أجهزة البلاك بيري ما تزال تُدعى بـ«كراك بيري»[١]

ولتتوضح الصورة ، فإنّ (BCG) هي شركة استشارية إدارية عالمية تضم اثني عشر ألف موظف يحصلون على إيرادات بقيمة خمسة مليارات دولار من أكبر الشركات حول العالم ؛ ودائماً ما كان استشاريو (BCG) جاهزين للاستجابة لطلب عميل ثري للحصول على مشورة استراتيجية أو تحليل بيانات ما بغض النظر عن المنطقة الزمنية التي يتواجد فيها .

---

(١) إشارة إلى شكل من أشكال مخدر الكوكايين المعروف باسم كراك في العامية الإنكليزية .

يقول أحد كبار الشركاء ماثيو كرنتز : «كلّ ما يحتاجونه هو جهاز بلاك بيري على الطاولة بجانبهم ، وهم يستيقظون على الفور عندما يبدأ بالطنين» . وهذا هو الهدف الذي أُنشئت من أجله تكنولوجيا الهاتف المحمول ، أي إنشاء قوة عاملة تحت الطلب طوال الوقت (٧/٢٤) من أجل أقصى قدر من الإنتاجية ، صحيح؟
خطأ .

اكتشف كرنتز وزملاؤه في الإدارة العليا في (BCG) أنّ التواصل الدائم يكون جيداً فقط على المدى القصير ، في حين لا يكون على ذلك القدر من الفائدة على المدى الطويل ، لأنّه منهك جداً للاستشاريين .

ويقول كرنتز : «استقطبنا موهوبين مميّزين ومتحمسين للانضمام إلى مجموعة بوسطن الاستشارية (BCG) ، لكننا خسرناهم بعد ثلاث أو أربع أو خمس سنوات ؛ لأنّهم لم يستطيعوا احتمال العيش بهذه الطريقة» .

عانت الشركة من مشكلة كبيرة في الحفاظ على موظفيها ، ولذلك فقد وافق كرنتز وزملاؤه على السماح للباحثين في جامعة هارفرد لإدارة الأعمال بتحويلهم إلى فئران تجارب بخصوص إدارة الوقت ، حيث طلب البروفيسور ليزلي بيرلو من فريق صغير من استشاريي (BCG) القيام بأمر جوهري ، وهو أن يتوقفوا عن العمل وعن تلقي البريد الإلكتروني وأن يتخلوا عن استخدام هواتفهم الخليوية في منتصف الأسبوع ، أي أن «يسترخوا» .

وبدلاً من أن يستمتع الاستشاريون بالراحة فقد أُصيبوا بالذعر ، إذْ اقتضت ثقافة الشركة على تفقد البريد الإلكتروني كما لو أنّه واجب مقدس ، وإلغاء أية خطط أو مشاريع مع العائلة أو الأصدقاء

كلما كان ذلك ضرورياً ، أو تخطي الالتزام بأي خطط خارج إطار العمل . أكد لهم بيرلو أن أحد أعضاء الفريق سيظل دائماً على أهبة الاستعداد لتلقي المكالمات ، ولن يُعاقب أي منهم من قِبل العملاء أو الشركة ؛ ولذلك فقد استجابوا للمحاولة .

اختار كل واحد منهم يوماً ليتوقف فيه عن العمل تماماً ويمتنع عن تفقد البريد الإلكتروني أو الرد بأي شكل على أحد زملائه أو على رئيس المشروع ، بل يقوم بدلاً من ذلك بممارسة الرياضة أو الطبخ أو مجرد قضاء الوقت في المنزل مع العائلة والأصدقاء .

وإليكم ما حدث :

لم يسترد الاستشاريون حياتهم الشخصية فحسب ، وإنما بدؤوا بالتحدث مع بعضهم البعض بشكل أكبر إثر عودتهم إلى العمل ، وكنتيجة لتغطيتهم على بعضهم البعض خلال فترات الانقطاع عن العمل ، فقد بدؤوا بالتواصل مع بعضهم أكثر ، والاحتفاظ بحلقة المحادثة فيما بينهم ، سواء على انفراد أو كمجموعة ، وكانت الفائدة المضافة من التجربة هي المزيد من الأفكار فيما يخص الصورة العامة ؛ كما أدى الانقطاع عن التواصل إلى التقليل من إهدار الوقت في إلقاء المهام المتعبة على الفريق الصغير ، مثل التشديد على ملاحظات الاجتماعات المكتوبة أو استكمال المرحلة الأخيرة من شرائح العروض التقديمية . لقد أصبحوا أفضل في التخطيط وتحديد الأولويات وتقديم المزيد من الحلول لحالات العصف الذهني .

كانت النتائج ممتازة بحيث استمر البرنامج لأكثر من عقد من الزمن وأصبح يُسمى (PTO) لترمز الحروف إلى «القدرة على التنبؤ (predictability) ، العمل كفريق (teaming) ، والاتصالات المفتوحة (open communications)» ، وما زال مستعملاً من قِبل

الآلاف من فرق العمل التابعة لشركة (BCG) عبر مكاتبها الثمانية والسبعين حول العالم .

يقول كرنتز : «يزداد احتمال بقاء هذه الفرق المبسطة في مجموعة بوسطن الاستشارية (BCG) على المدى الطويل بنسبة ٧٥٪» ، وبدلاً من دفع أموال كثيرة للاستشاريين ليبقوا متصلين بالعمل على الدوام ، أصبحوا يدفعون لهم مقابل الاسترخاء والابتعاد عن هواتفهم ؛ لقد حافظت شركة (BCG) خلال أحد عشر عاماً على موقعها بين أفضل مئة شركة للعمل وفق تصنيف (Fortune) بما فيها ست سنوات متتالية كواحدة من أفضل خمس شركات .

يؤمل من التكنولوجيا زيادة الإنتاجية والكفاءة في مكان العمل ، ولكن يعرف أي شخص يتعامل كثيراً بالبريد الإلكتروني أنّ العالم الرقمي قد يهدر الكثير من الوقت ، فالعديد من الأدوات التي تتيح لنا حرية العمل من ناحية الزمن والمكان هي في ذات الوقت مصدر تشتيت لانتباهنا . لقد أصبحنا نقبل بل ونتوقع الانقطاعات المتكررة في العمل ، سواء أكان ذلك بمحادثة عبر (Gchat) أو الإشعارات المستمرة التي تفيد بوصول رسائل بريد إلكتروني جديدة .

وفقاً لبحث غلوريا مارك ، تستغرق كلّ استجابة لإشعارات تطبيقاتنا ثلاثاً وعشرين دقيقة وخمس عشرة ثانية وسطياً ، لنعود بعدها إلى العمل الذي بين أيدينا ، وبهذه الإحصائية سيبدو إنهاؤنا لأي مشروع أو تقرير أقرب إلى معجزة حقيقية!

إن الكارثة الحقيقية في كل هذا التشتيت للانتباه هو «العمل المركّز» . يعرّف كال نيوبورت من قسم علوم الكومبيوتر بجامعة جورج

تاون في كتابه «العمل المركّز : قواعد نجاح التركيز في عالم مشتت للانتباه» (Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World) ، المصطلح بأنه : «القدرة على التركيز على مهمة تتطلب جهداً معرفياً دون تشتيت الانتباه» ، وقد كتب أن هذه القدرة التي تتيح التمكن من المعلومات المعقدة ، هي «واحدة من أكثر المهارات قيمةً في اقتصادنا» في الوقت الذي تصبح فيه «أندر» .

تقول ماليا ماسون العالمة النفسية والأستاذة المشاركة في الإدارة في كلية كولومبيا لإدارة الأعمال ، والتي تدرس كيفية تشكيل الدوافع التنافسية لأحكامنا وخياراتنا ، بأن تدخلات التكنولوجيا الطفيفة هي المسؤولة جزئياً عن ضعف قدرتنا على التركيز ، والفصل بين العمل والحياة ، وذلك بفضل أجهزتنا المحمولة والتي تمثل الجاني الحقيقي .

قد يبدو الأمر وكأنه نعمة لأرباب العمل ليعملوا دائماً على ربط القوى العاملة بهم و«التفكير في العمل خارج نطاق المكاتب» . لكن يكمن الجانب السلبي في أنه «بينما يعمل الموظفون ، فإنهم يفكرون في حياتهم الاجتماعية أو منازلهم» .

تقول ماسون : «عندما أجلس لأعمل على مشروع أو مشكلة في العمل ، أفكر فجأة في الجَزَر الذي أحتاجه من أجل غداء ابني بوبي . إن الأمور في حياتنا متداخلة للغاية اليوم» .

كان التكامل بين العمل والحياة هو الهدف الأساسي للكثير من التطورات التكنولوجية ، ولكن إذا أردنا الانخراط في شيء أكثر متعة وإثارة للاهتمام من مجرد الإجابة على رسائل البريد الإلكتروني والرسائل الفورية ، فيبدو أنّ الفصل بين العمل والحياة

ضروري . تقول ماسون : «ليست المشكلة في التكنولوجيا ، وإنما في كيفية استخدامنا لها ، فالتكنولوجيا تستهلك قدرتنا العقلية المحدودة بدلاً من منحها فضاء ذهنياً أرحب لإنتاج الأفكار الرائعة» .

وصفتْ إحدى مستمعات برنامج Note to Self هذه الظاهرة بدقة عندما كتبت : «غالباً ما أجد نفسي أعمل على هاتفي للإجابة على رسائل البريد الإلكتروني أو على نص يخص العمل ، ومن ثم يُشتت انتباهي بسبب صفحات فيسبوك أو إنستغرام أو غيرها ، وعندما أترك هاتفي أكتشف أنني لم أنجز العمل المطلوب» .

إنّ التفكير المركّز والإبداع الذي يغذيه يتعرضان للإعاقة بسبب طريقتنا في استخدام التكنولوجيا لتلبية المفاهيم الإنتاجية السطحية (التفكير بحذف البريد الإلكتروني) . وهذا ما يُقلق جاد أبو مراد الحائز على جائزة ماكارثر غينيس غرانت لبرنامجه الإذاعي (Radiolab) ، الذي يدين لوالديه إجباره على تلقي دروس الموسيقى يومياً عندما كان طفلاً ، ويتذكر كيف كان وحيداً في غرفته مع البيانو حيث كان عليه التركيز ، مما منحه لاحقاً الأساس لتحقيق النجاح عندما أصبح بالغاً .

يقول أبو مراد : «إن أي عرض أقوم به هو في الحقيقة شيء ممل وغبي» . إن هذا أمر مفاجئ لأن برنامجه الإذاعي (الذي يُبث عبر الإنترنت أيضاً) يشمل قضايا علمية وفلسفية وحالات إنسانية ، ويغطي مواضيع هامة ومثيرة مثل : «كيف تحوّلنا من مجرد تراكيب كيميائية بسيطة إلى هذه الأنواع الكثيرة من المخلوقات التي نراها حولنا؟» ، كما يطرح أسئلة تتعلق بالعقل مثل «هل من الممكن أن نفهم كل شيء؟» ، أو هل يمكننا العيش في «عالم بلا كلام؟» ، ولكن هناك جانب ممل يكتنف الخوض في هذه المواضيع الرئيسية .

يصف أبو مراد ساعات تسجيل المقابلات وعشرات التنقيحات على المنتج النهائي بقوله : (استغرق الأمر مني سنة ، أعمل حتى ساعات متأخرة من الليل ، لأكمل حلقة من البرنامج الإذاعي (Radiolab) مع جاد) ، ويضيف أبو مراد : «لم ينطوِ الأمر على أي إبداع ، ولم يكن ممتعاً إنما يشبه إلى حد كبير ترتيب دبابيس تثبيت الأوراق» . إن القدرة على الشعور بالملل أمرٌ بالغ الأهمية بالنسبة لأبي مراد ، وقد وصف الشبان الذين نجحوا في برنامج (Radiolab) بأنهم : «أشخاص لديهم القدرة على احتمال ذلك الملل ، هذا كل ما في الأمر» .

اقتصاد الإشباع الفوري:

لا يقتصر تكوين عادات جديدة على إنهاء عادتك في قضاء الوقت على إنستغرام أو إحدى ألعاب الفيديو ؛ يصف تشارلز دوهيغ -الصحفي في نيويورك تايمز والحائز على جائزة بوليتزر في كتابه «قوة العادة» (The Power of Habit) الذي بقي ستين أسبوعاً على قوائم الكتب الأكثر مبيعاً في الصحف- العديد من الشركات بأنها تستخدم التكنولوجيا لإعادة تنظيم مطالبنا كمستهلكين ومن ثم تلبيتها . إن مبيعات الإشباع الفوري ليست شيئاً جديداً (ماكدونالدز كمثال) ، ولكن الوقت المستغرق لتقديم المنتج يصبح أقصر ؛ اعتادت شركة أمازون على منح الشحن المجاني لأعضائها البارزين ، والآن أصبح الشحن يتم في نفس اليوم وبالمجان كذلك .

يقول دوهيغ أن تطبيق خدمة السيارات (Uber) هو مثال رائع عن استخدام الشركة للتكنولوجيا لجعل المستهلك يشعر كما لو أنه يتلقى خدمة أسرع وأفضل . «في مدن مثل نيويورك ، ليس من

الضرورة أن يكون إيقاف سيارة أجرة أصعب من طلب سيارة عبر تطبيق (Uber) ، ولكن ما يفعله التطبيق هو أن يقابل توقعاتك بشكل صحيح تماماً ، وبالتالي يكون وصول السيارة أمراً يبعث على الارتياح الكبير» . يعرف أي شخص سبق وأنْ استخدم التطبيق مدى الارتياح الذي يشعر به لدى رؤيته تلك السيارة الصغيرة تقترب منه .

لا يختلف موقع توصيل الطعام (Seamless) بشكل كبير عن (Uber) . الجديد في الأمر هو التحديد الدقيق ، وكلا التطبيقين لا يطلبان إخراج بطاقة الائتمان الخاصة بك في النهاية أو منح عامل التوصيل إكرامية ؛ لأنك تعرف متى ستصل سيارتك أو طعامك ، فلا حاجة للتحدث مع شخص ما عبر الهاتف . يقول دوهيغ : «تُظهر الدراسات أنه عندما يكون هناك أي نوع من الالتباس سيشعر المرء بقدر من التوتر ، أما عندما تقول لك الشركة بأن الأمر سيسير تماماً على هذا النحو سيكون ذلك باعثاً على الارتياح» ، وربما يكون هذا سبب تجنب معظمنا التحدث بالهاتف للاستفسار هذه الأيام .

لا يمكن إساءة تفسير الطلبات عبر الإنترنت ، حيث يمكننا تتبع الطلب ومعرفة أنه سيصل بأسرع ما يمكن ، ولكن هل هذه الخدمات هي الأكثر فعالية؟ في عام ٢٠١٣ ، كتب الصحفي أليكسيس مادريغال في موقع (The Atlantic) واصفاً تدفق المعلومات من خلال التكنولوجيا التي تشجعنا على الاستمرار في التصفح بدلاً من إنجاز مهمة ما .

كما تصف عالمة الأنثروبولوجيا في معهد ماساشتوستس ناتاشا داو شول- والتي قضت عقداً من الزمن تدرس ماكينات القمار في لاس فيغاس- بعض المواقع بأنها تعطينا شعوراً يشبه التنويم

المغناطيسي، وهذا يشبه تأثير «ماكينات القمار».

لطالما كانت ماكينات القمار سلع اجتذاب تستخدمها الكازينوهات عبر التاريخ، وظلت هناك لتقلق زوجات كبار المقامرين، إلا أنّها ترتبط حالياً بعلاقة مثيرة للاهتمام مع العصر الرقمي؛ ووفقاً لدوهيغ، تم تجديد العمل بأكمله عندما استأجرت أكبر شركة في هذا المجال شخصاً من شركة سيغا (Sega) لألعاب الفيديو لإعادة تصنيع أجهزتها، حيث شملت العملية إيجاد مستويات مختلفة من المكافآت المتوقعة وغير المتوقعة، والمكافآت العلنية وغير العلنية، المستمرة والمتقطعة.

استمرت عملية فوز اللاعبين بالمال أو النقاط، واستحوذ عليهم الصخب والأضواء الساطعة، وقد اكتشفت شول لدى مراقبتها للأشخاص الذين يلعبون بهذه الأنواع الجديدة من ماكينات القمار بأن الوقت والمساحة يتلاشيان مع كل تلك الأضواء والصخب، ولم يعد المال الذي يربحه اللاعب هو الشيء الوحيد المهم، فماكينات القمار قد استحوذت عليهم تماماً وكنتيجة لذلك، وكما لاحظ مادريغال في مقالته فإن إمكانيات ماكينات القمار: «انفجرت خلال العصر الرقمي حيث قام مصمموها بتطويرها بحيث يستمر الأشخاص في اللعب.»

لا يختلف الضغط على أزرار آلات القمار على المستوى الهيكلي عن تصفح موقع (Pinterest) من أجل كعكات عيد الميلاد للأطفال أو موقع (Houzz) من أجل تجهيزات إضاءة المطبخ. يقول دوهيغ: «إن مواقع الإنترنت الناجحة اليوم تعرف هذا الأمر، ويتم تصميمها بوضوح لتقدم لك مكافأة مجزية». على الرغم من أن هذه المكافآت غير ملموسة على العكس من الخدمات التي يقدمها

تطبيق (Uber) ، لذلك فأنت ستكتفي بمشاهدة الكعكة ذات المظهر الشهي أو القلادة النحاسية ، إلا أنك ستستمتع بحلوى «العين أو الدماغ» .

توقعات مكان العمل الجديد:

في حين أن جميع الأدوات في مكاتبنا قد تطورت لتصبح أكثر تحفيزاً وترفيهاً مثلما تطورت ماكينات القمار ، إلا أن قيم مكان العمل تطورت في الاتجاه الآخر . توصلت دراسة أجرتها شركة IBM شملت ١٥٠٠ مديراً تنفيذياً من أكثر من ٣٣ صناعة في ٦٠ دولة أن الإبداع هو المعيار الوحيد الأهم في «القيادة الناجحة في استكشاف عالم يزداد تعقيداً» .

وما يثير الاهتمام هو أن هذا الاستطلاع الخاص بقادة المنشآت قد أُجري في عام ٢٠١٠ في أعقاب أسوأ أزمة اقتصادية عرفها هؤلاء المدراء خلال حياتهم المهنية ، ومع ظهور موجة من المنصات الجديدة والشبكات الاجتماعية التي تدفع بشتى القطاعات إلى عصر المعلومات .

وقد يظن المرء أنه في مثل هذه الأوقات المضطربة والمفاجئة سيفضّل قادة الأعمال «الصرامة أو الانضباط الإداري أو النزاهة أو حتى البصيرة» على الإبداع ، لكن في مواجهة المزيد من البيانات والمنافسة بالإضافة للضغوط المالية اتفق هؤلاء القادة على تغيير الاستراتيجية وإعادة هيكلة فريق العمل والموارد بسرعة أكبر ، وإعادة التفكير في المنتج الأساسي إن لزم الأمر . تتطلب زيادة عمر تشغيل أي آلة القدرة على التدوير والابتكار ، ويمثل الإبداع أفضل طريقة للحصول على ذلك ، ولا عجب أنه تم اختيار الإبداع وفقاً لما قاله

نائب رئيس شركة IBM على أنه «الكفاءة القيادية الأولى للمشروع الناجح مستقبلاً» .

ومع ذلك ، هل تؤدي البيئة الرقمية -وهي التي تفتح المجال للمزيد من المعرفة والتواصل في جميع أنحاء العالم- إلى تقويض قدرتنا على النجاح فيها؟

يبدو أن كبير الاقتصاديين في بنك إنجلترا آندي هالدان يفكر بنفس الطريقة أيضاً ، حيث يقول : «من الواضح أننا في خضم ثورة المعلومات ، حيث إن حوالي ٩٩٪ من مخزون المعلومات التي لدينا قد أُنتجت هذا القرن ، ولهذا فوائد حقيقية رغم تكلفته المعرفية ، وإحدى هذه التكاليف المحتملة هي أن فترة اهتمامنا بأي شيء تصبح أقصر» .

بالطبع فإن هالدان قلِقْ بشأن الآثار المالية أكثر من قلقه من قدرة البريطانيين على الوصول إلى شكسبير ، وفي كلمته التي ألقاها في جامعة إيست إنجليا عام ٢٠١٥ ، تحدث كبير الاقتصاديين عن الاتجاهات بعيدة المدى الناجمة عن افتقادنا للتركيز المستمر بما في ذلك تأثير الأمر على مجال التمويل ، وقال : «لقد انخفض متوسط فترات الاحتفاظ بالأصول بمقدار عشرة أضعاف منذ عام ١٩٥٠ ، وقد يكون ارتفاع حالات نقص التركيز ، وتزايد أهمية تويتر ، دليلاً آخر على قصر فترة الانتباه» .

يضع هذا الكثير من المسؤولية على عاتق تويتر ، رغم أن انتقائية هالدان تجاه الشبكات الاجتماعية تبدو قاسية ، إلا أن وجهة نظره تركز على تحفيز التكنولوجيا «لجزء الدماغ الخاص بالتفكير السريع الانعكاسي ليزداد تأثيره» . وهذا بدوره يقلل من التأسيس البطيء والمثابرة ، الأمران الجوهريان في النمو الاقتصادي على المدى

الطويل ، ولإثبات وجهة نظره أشار هالدان إلى حقيقة أن إنفاق الشركات في المملكة المتحدة على الأبحاث والتطوير يتراجع على مدى عقد من الزمن .

إذا كنت موافقاً على أن الوضع الحالي يعرقل قدرتنا على إنجاز العمل المركّز سواء أكان تنمية شركة لتصبح ضمن قائمة (Fortune 500) لأفضل الشركات أو كان كتابة قصيدة . يصبح السؤال فيما بعد ، كيف يمكن للمرء في العصر الرقمي العثور على فسحة كافية للتفكير؟

لقد أدرك الفنانون أن العزلة والملل ضروريان للعملية الإبداعية ، ويجادل الاقتصاديون وخبراء السياسات الاجتماعية والعلماء اليوم بأن هذان الأمران حيويان للأعمال التجارية أيضاً . تتحدث سكوت باري كوفمان من معهد الخيال والكاتبة العلمية كارولين غريغور عن حالة الشرود الذهني وأشكال أخرى من الانعكاسات ، في نشرة هارفارد بيزنس عبر مقال بعنوان : «أيها المدراء التنفيذيون ، حافظوا على الوقت الذي تكونون فيه لوحدكم» .

على الرغم من أن المنطق الخاص بهم مصمم خصيصاً لعالم العمل ، إلا أنه يجب أن يكون منطقاً مألوفاً اليوم ، فنحن نعيش في زمن لا يساعد على التركيز «الذي يغذي العقل الإبداعي» ، ومن المهم أن تستجيب أدمغتنا للمهام أو المنبهات الفورية أو حتى التركيز على موضوع واحد ، لكن الأهم ألا تتشتت بفعل الشرود الذهني .

وعلى عكس ما يعتقده رئيسك في العمل ، فالأمر لا يتعلق بكونك كسولاً ، فهذا هو الوقت الذي يبدأ فيه الدماغ بالعمل في الوضع الطبيعي ليحرّض أفضل ما لدينا من الأفكار لأننا نغرق في مخزوننا العميق والخفي من العواطف والذاكرة والفكر ، فتضيء

العديد من مناطق الدماغ عندما يجتمع الماضي والحاضر والمستقبل لنتخيل عوالماً وطرقاً جديدة تماماً لإنجاز الأمور (وكذلك المنتجات الجديدة) . لكنك تحتاج لوقت تكون فيه وحيداً أو هادئاً ، وعندما نحمل مكاتبنا في جيوبنا يصبح ذلك مستحيلاً .

تكاد تكون شارة الشرف هي قيامك بتفقد البريد الإلكتروني دائماً كما لو أنك تصبح أكثر أهمية كلما قمت بذلك أكثر ، أو أنك لن تكون لاعباً في الفريق إذا لم تستجب لرسالة جماعية . (يعاني الوالدان اللذان يبقيان في المنزل من هذه الظاهرة بنفس الطريقة : فكر في الرسائل الإلكترونية الجماعية الغبية التي يرسلها الأبناء ، والتي يرد عليها جميع الآباء بكلمة «رائع» أو «شكراً» أو «لا يمكننا فعل ذلك ولكن استمتعوا بوقتكم!») ، ولكن علماء الأعصاب يقولون بأنه إذا كنا نستجيب دائماً فنحن لا نأخذ وقتنا للتفكير في أفكار جديدة .

كتبت كل من كوفمان وغريغور : «إن ثقافة اليوم تعطي الأهمية الكبرى للتفاعل الاجتماعي المستمر ، ويرجع ذلك إلى وسائل التواصل الاجتماعي ، فنحن ننظر إلى الوقت الذي نمضيه وحدنا على أنه وقت ضائع أو إشارة إلى شخصية غير اجتماعية أو شخصية كئيبة ، بدلاً من أن ننظر للأمر كدليل على النضج العاطفي والنمو النفسي السليم» .

لا تشجع معظم أماكن العمل هذه الأيام على الهدوء والتروي في العمل بل تسعى للحصول على أقصى ما يمكن من موظفيها . تقدم كل من كوفمان وغريغور بعض النصائح للمدراء لمساعدة فرق العمل لديهم على «استعادة حالة العزلة وتحسين قدرتهم على التفكير الإبداعي من غير التقليل من التعاون» .

تشمل بعض أفكارهما إعطاء الناس مزيداً من الحرية في موقع العمل ، خاصة عندما يُعينون في مشاريع يلزمها الإبداع ، فالأشخاص ينجزون الكثير من العمل في المنزل أو المقهى عندما يحتاجون للتركيز ، ومع ذلك تقترح كوفمان وغريغور أن يخصص المدراء غرفة جانبية للعمل الهادئ فقط ، إلا أن أهم توصياتهم هي تغيير العقلية أكثر من التكوين المعماري . يجب على المعنيين أن يقدِّروا ويهتموا بحاجة موظفيهم للعزلة بعض الشيء في العمل ، حتى لو كان ذلك بالمشي خارجاً لبعض الوقت (دون تفقد هواتفهم) .

هناك طريقة مؤكدة النجاح للابتعاد عن مكتب العمل وهي الإجازة ، بحيث تكون إجازة حقيقية فلا يكون هناك أي نوع من العمل . لدى الأمريكيين عادة بأن لا يستغلوا كامل أيام الإجازة التي يحق لهم الحصول عليها في وظائفهم ، وفي استطلاع أجرتها الإذاعة الوطنية العامة (NPR) ومؤسسة روبرت وود جونسون ، وكلية الصحة العامة في جامعة هارفرد ، وُجِدَ أن حوالي نصف الذين يعملون أكثر من خمسين ساعة في الأسبوع في الولايات المتحدة قالوا بأنهم لا يأخذون معظم أو كامل الإجازة التي يحصلون عليها ، كما أن ثلاثين في المئة من الذين يستغلون إجازاتهم يتابعون جزءاً كبيراً من أعمالهم أثناء الإجازة .

إن هذا عمل سيء لدماغك ، كما تذكر كل من كوفمان وغريغور في مجلة هارفرد بيزنس ريفيو بأنه : «ينبغي أن يحث المدراء موظفيهم على استغلال كامل أيام إجازاتهم ، كما أن توفير الوقت للاستراحة الدورية والتأمل سيمنح فريق العمل مساحةً لتجديد طاقتهم الإبداعية» .

ملول وعبقري، النسخة الأوربية:

لدى الأوربيين تقليد بأن يأخذوا وقت الاستراحة على محمل الجد، وفي عام ٢٠١٦ عندما دفع الرئيس الفرنسي فرانسوا هولاند ومجلس وزرائه باتجاه التخلص من قانون ساعات العمل الأسبوعية التي يجب أن لا تزيد عن ٣٥ ساعة، تظاهر أكثر من ثلاثين ألف شخص في شوارع باريس احتجاجاً؛ في حين أن قراراً كهذا لا يعني شيئاً في الحالة الأمريكية، فالولايات المتحدة تتميز بكونها الدولة المتقدمة الوحيدة التي لا يوجد فيها أيام عطلة مدفوعة للعمال، وفي الوقت نفسه نجد في كل دولة من دول الاتحاد الأوروبي إجازات تمتد لأربعة أسابيع على الأقل، وهي مدفوعة بموجب القانون كما لو أنها أيام عمل.

لم يؤدِ اقتحام التكنولوجيا للوقت الشخصي للفرد إلى التقليل من عزم الأوربيين على الاسترخاء؛ تقف ألمانيا في طليعة الدول التي تضطلع بمهمة الحد من الزحف الرقمي بالتشارك بين المنظمات الحكومية ومبادرات القطاع الخاص، وقد قامت شركة فولكسفاغن في عام ٢٠١٢ بخطوة جريئة بإغلاق مخدّمات بلاك بيري لديها بحيث تتوقف عن توجيه الرسائل الإلكترونية بعد مرور ثلاثين دقيقة على نهاية مناوبات الموظفين، ثم تبدأ المخدمات بالعمل مرة أخرى قبل ثلاثين دقيقة من بدء هذه المناوبات. تمت إدارة هذه الخطوة (التي لا تنطبق على الإدارة العليا) لرسم خط فاصل بين العمل والمنزل بشكل واضح.

اتبعت العديد من الشركات الألمانية هذا النهج بما فيها شركة دويتش تيليكوم (Deutsche Telekom)، وشركة (E.ON) عملاق الطاقة، وكذلك شركة هينكل (Henkel) التي تقدم المنتجات

المنزلية الجمالية والمنتجات اللاصقة ، ومع ذلك فقد اتخذت كل شركة نهجاً مختلفاً لمقاربة المشكلة ؛ تتيح شركة دايملر لصناعة السيارات للموظفين فرصة الحذف التلقائي لأي رسائل إلكترونية تصل بريدهم خلال فترة إجازاتهم ، أما شركة (BMW) فقد أنشأت نظاماً يضم موظفين ومدراء يتوصلون معاً إلى كمية العمل التي سيقومون بها خارج مكاتبهم والتي سيتلقون تعويضات عنها .

كما أطلقت الحكومة الألمانية بدورها إجراءاتها الخاصة لحماية الصحة العقلية للعمال وتحسين الإنتاجية من خلال وضع خط واضح يفصل بين وقت عملهم ووقت استراحتهم ، وابتداء من عام ٢٠١٣ ، منعت وزارة العمل الألمانية مدراءها من الاتصال بالموظفين بعد ساعات العمل العادية سواء عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني ما لم تكن هناك حالة طارئة ، وقد دعا القانون المدراء إلى ممارسة «الحد الأدنى من التدخل» عند التدخل في وقت العمال الشخصي ، والتأكد من أن يشمل هذا التدخل أقل عدد ممكن منهم .

أرادت الحكومة الفرنسية اتخاذ تشريع مماثل وتطبيقه ليس فقط على موظفي الحكومة وإنما على جميع المواطنين وفق تعديل عام ٢٠١٦ الذي من شأنه أن يمنح «الحق في قطع الاتصال» . وهذا التشريع هو جزء من مشروع قانون أوسع لإصلاح العديد من قوانين العمل في فرنسا ؛ ويجعل التعديل المدعو «تعديل حقوق العمل في العصر الرقمي» إرسال الرسائل الإلكترونية للموظفين خارج ساعات العمل الرسمية أمراً غير قانونياً في الشركات التي تضم خمسين موظفاً أو أكثر ، وعليه لن يجوع الموظفون لكي ينهوا العمل الإضافي المسند إليهم ، ولن تُدمر عطلة نهاية الأسبوع برسالة عمل من المدير أو لن يجب عليهم أن يقاطعوا حل كلمات المتقاطعة صباح يوم الأحد ليردوا على رسالة عاجلة ما .

وقتٌ هادئ:

ما لم تكن تخطط للانتقال إلى ألمانيا أو فرنسا ، حيث لديهم تشريعات بخصوص الرسائل الإلكترونية التي تصل بعد ساعات العمل ، فإن العبء يقع على عاتقك للتحكم في وقت وكيفية إيقاف تدفق المعلومات التي لا تنتهي .

هذا جزء مما تحاول سوزان كين -مؤلفة الكتاب الأكثر مبيعاً «الهدوء : قوة الانطوائيين في عالم لا يتوقف عن الكلام» (Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking) - فعله في أحدث مشاريعها التي تقوم على ثورة هادئة تنطلق من تربية الأبوين لأبنائهما تربية قائمة على الهدوء وصولاً إلى تحقيق النجاح الوظيفي كشخص هادئ ، وتعمل كين على التأسيس للعزلة في ثقافتنا المدرسية وأماكن عملنا ، وعلى صعيد الشركات أنشأت معهد القيادة الهادئة ، وهو عبارة عن استشارات إدارية للعملاء مثل جنرال إلكتريك وبروكتر وغامبل وكذلك ناسا ، حول كيفية تسخير مواهب الأشخاص الانطوائيين .

تقول كين : «الفكرة هي أن نسبة ثلث إلى نصف التعداد السكاني هم من الأشخاص الانطوائيين ، أي واحد على الأقل من كل ثلاثة أشخاص ، لكننا نعيش في مجتمع يريد من كل شخص أن يكون منفتحاً ، مما يؤدي في نهاية المطاف إلى هدر للطاقة والموهبة والسعادة» .

أدى ظهور وسائل التواصل الاجتماعي والتواصل الكامل إلى جعل هذا التحيّز الثقافي تجاه الانفتاح أكثر وضوحاً ، والحقيقة أن العديد منا سواء كان من الانطوائيين أو المنفتحين أو المتوازنين ، يشعر بأن هاتفه يستنزفه ؛ لكن السؤال الكبير هنا هو كيف تخلص نفسك

من التفاعلات الرقمية المستمرة، خاصة إذا كان لديك مشروع خاص أو مهنة تتطلب وجوداً نشطاً لوسائل التواصل الاجتماعي. كيف يمكن لمن يشعرون بالتعب والإرهاق أن يوازنوا بين الرغبة في الهدوء والحاجة إلى مواكبة الجميع؟

إذا أخذنا بالاعتبار معضلة إيجاد نظام لفرض فترات استراحة أساسية تساعد على الانتعاش من جديد، بغض النظر عن إغراء التطبيق أو الضغط الشديد الناجم عن بيئة العمل؛ تقترح كين أن العقبة الأولى هي عقبة ثقافية «ألاّ ننظر إلى حاجتنا إلى التأمل الهادئ على أنه ضعف وإنما كجزء من كونك أكثر إنتاجية».

لا يعطي مجتمعنا أولويةً أو قيمةً للعزلة، واستنتجتُ من تجربتي مع المراهقين بأنهم لا يشعرون بالراحة في قضاء وقت طويل لوحدهم، فهم عندما لا يكونون في المدرسة أو مع الأصدقاء، تجدهم على سناب شات، وليس الأهل بحال أفضل بكثير، وكثيراً ما أسمع الناس يكررون بأنهم لا يستطيعون الذهاب إلى مطعم أو إلى السينما أو قضاء إجازتهم منفردين. يبدو الأمر وكأن الوقت الذي نمضيه لوحدنا أمر مخيف لنا.

توافق كين على ذلك: «عندما يبلغ الأطفال الثانية من عمرهم يتلقون رسائل واضحة وصريحة بأنه من غير المناسب أن يلعب أحدهم لوحده بل يجب أن يلعب مع الآخرين، وكأن العزلة تمثل حالة خاطئة». ويتم دمج مفهومي السعادة والنجاح في جميع الأعمار مع مفهوم الشهرة، وأن تكون ناشطاً في الخارج وواثقاً تهز يدك عند المصافحة بقوة وبصوت مليء بالقوة، وتعتقد كين أن التواصل الاجتماعي «طريقة ضيقة وقمعية».

يتطلب ثلث الناس أن تكون فترات العزلة أكثر فاعلية في

وظائفهم ، ولكن وفقاً لكين ، جميعنا بحاجة وقت نقضيه بمفردنا للقيام بعمل جيد ، لذلك فهي تقول بأن رفض فكرة الرغبة بأن تكون وحيداً هي علامة على الضعف ، وتقول : «علينا التخلص منها تماماً! إن العزلة هي أحد نقاط قوتنا العظيمة» ، وقد التقت من أجل كتابها ببعض من أصلب الأشخاص الانطوائيين ، بمن فيهم الجنرال ستانلي ماكريستال قائد العمليات الخاصة المشتركة خلال حرب الخليج لأطول فترة في تاريخ القيادة ، وكذلك قائد قوات الولايات المتحدة وقوات حلف شمال الأطلسي (ناتو) في أفغانستان ، وقائد البحرية الأمريكية الجنرال تشارلز كرولاك ، الضابط الأعلى رتبة في مشاة البحرية الأمريكية وعضو هيئة الأركان المشتركة . أخبرها كل منهما أن العزلة هي المفتاح لاتخاذ قرارات فعّالة بالإضافة إلى بناء الشجاعة والاقتناع بدعم هذه القرارات .

إن الجنرال ذو النظرة الثاقبة هو نفسه الشخص الذي يحتاج إلى وقت يكون فيه وحيداً للتفكير في قرارات تمسّ الحياة والموت ، ولكن في معظم أماكن العمل المعاصرة يُوصف الشخص الهادئ غالباً بأنه غريب أو أناني ، وهذا صحيح خصوصاً وسط حالة التقديس الحالية لفكرة التشاركية التي نشأت عن شراكات مثل شركة غوغل (Google) لمالكيها لاري بيج وسيرغي برين وشركة آبل لستيف فوزنياك وستيف جوبز . تقول كين : «لقد كانت هناك الكثير من الإبداعات والاختراعات المدهشة التي نتجت عن (التشارك) بحيث أصبحت الكلمة نفسها تمثل شيئاً أسطورياً» .

إن الهوس الأمريكي الحالي بأحدث اتجاهات الإبداع يؤكد أن العمل الجماعي هو الوحيد الذي يتيح تبادل أفضل الأفكار ، ووفقاً لتقرير بخصوص الابتكار أجرته شركة نيلسن ((Nielsenعام ٢٠١٤

فإن «اثنين من كل ثلاثة من خبراء المنتجات الاستهلاكية يصنفون التشارك المهني بين أهم ثلاثة عوامل أساسية لنجاح الابتكارات، بحيث تفوق أهميته القيادة القوية والموارد المالية».

لا تقتنع كين بفكرة أن العمل الجماعي هو «السبيل الوحيد للإبداع، فكثير من المبدعين يصابون بالتشتت التام جراء عملهم ضمن مجموعة».

يدعم ستيف وزنياك[١] نظرية كين في كتاب مذكراته (*iWoz: Computer Geek to Cult Icon: How I Invented the Personal Computer, Co-Founded Apple, and Had Fun Doing It*) ويتحدث عن المكانة الهامة للعزلة الفكرية ضمن العملية الإبداعية: «إن معظم المخترعين والمهندسين الذين قابلتهم يشبهونني، فهم خجولون ويعيشون عالمهم الخاص»، كما كتب:

«إنهم يشبهون الفنانين، والأفضل بينهم هم بالفعل من الفنانين، والفنانون يعملون بشكل أفضل عندما يكونون لوحدهم خارج بيئة الشركات، حيث يمكنهم التحكم في تصميم اختراعاتهم دون أن يتدخل الكثير من الأشخاص في التصميم لأغراض تسويقية أو لإرضاء لجنة معينة أو جمعية ما. لا أعتقد أن هناك أي شيء ثوري تم اختراعه من قِبل لجنة، سأعطيك نصيحة قد تجد من الصعب تقبلها: اعمل وحدك... لا تعمل ضمن لجنة أو فريق».

---

(١) هو مخترع أمريكي، مهندس إلكتروني، مبرمج، ورجل أعمال. شارك في تأسيس شركة آبل. ويُعرف بوصفه رائد ثورة الحواسيب الشخصية في السبعينيات والثمانينات، جنباً إلى جنب مع شريكه ستيف جوبز. (المترجم)

أشهر الانطوائيين في المجال التقني:

غاي كاوساكي : أحد موظفي شركة آبل المسؤولين عن تسويق أجهزة ماكينتوش ، وهو يعتبر نفسه «مبشّراً علمانياً» ولا يبدو كشخص خجول ، ومع ذلك فهذا الرأسمالي الذي يعمل في وادي السيليكون هو شخص انطوائي ، وكذلك الأمر بالنسبة لمارك زوكربيرغ مؤسس فيسبوك ، على الأقل هذا ما تقوله شيرل ساندبرغ المدير التنفيذي للعمليات في فيسبوك .

لاري بيج مؤسس غوغل (Google) : لن ترى شخصاً مثله يضع سماعة رأس بينما يوجه رسائل تحفيزية حول المستقبل إلى صالات العرض ، وهو يتجنب إجراء محادثات رئيسية في المؤتمرات أو المقابلات الصحفية التي يراها كمرض خطير ، وحتى الآن فالأمر لا يؤذي عمله .

ماريسا ماير الرئيس التنفيذي لشركة ياهوو : لقد تصنعت الاسترخاء على كرسي فوق العشب الأخضر أثناء عملها في مجلة فوغ (Vogue) المعنية بالموضة ، ولكنها تقول بأنها تشعر بقلق شديد في النشاطات الاجتماعية حتى عندما تكون هي المضيفة . وقد أثارت الكثير من الغضب عندما حظرت العمل في المنزل والذي كان ممارسة شائعة في شركة ياهو ، وقد دافعت عن قرارها بقولها : «يكون الناس أكثر إنتاجية عندما يكونون بمفردهم ، فهم أكثر تعاوناً وابتكاراً عندما يكونون معاً» . يبدو الأمر لطيفاً ، لكنها عندما راجعت المرات التي يعمل فيها الأشخاص من المنزل على شبكة الشركة اكتشفت أنهم يبدؤون في وقت مبكر جداً .

بيل غيتس : يقول مؤسس مايكروسوفت : «يمكن للانطوائيين أن يحققوا أداء جيداً . إذا كنت ذكياً يمكن أن تتعلم فوائد كونك

انطوائياً ، والتي قد تكون مثلاً ؛ استعدادك للتوقف عن العمل لعدة أيام والتفكير في مشكلة صعبة ، وقراءة كل ما يمكنك من كتب ، والذهاب بعيداً في أفكارك» . (رغم أن غيتس كان يدير مايكروسوفت إلا أنه عُرف عنه ذهابه إلى عزلته لمدة أسبوع واحد مرتين في السنة أو ما يسمى «أسابيع التفكير») .

من الصعوبة بمكان تطوير فكرة جديدة إذا لم تكن تعرف ماهيتها بعد ، وفي عالم قائم على التفاعلات اللحظية واتخاذ القرارات ، تحتاج أفضل المفاهيم إلى وقت لتتولد وتتطور إلى خطط فعلية . تنصح كين أرباب الأعمال بإعطاء الموظفين استراحة حتى في منتصف الاجتماع ، وذلك لإعطائهم الوقت الكافي للتفاعل مع أفكارهم عن طريق تدوين الملاحظات أو أية طريقة فردية تناسبهم .

يبدأ مؤسس شركة أمازون ومديرها التنفيذي جيف بيزوس معظم اجتماعاته مع فريق عمله بثلاثين دقيقة من الصمت ، حيث يكون على أعضاء الفريق أن يقرؤوا بهدوء تام مذكرة من ست صفحات أُعدت بعناية من أجل الاجتماع ، ويفضّل أن تُقدم هذه المذكرات الخاصة بالمهام كشرائح عرض ؛ لأنه يعتقد أن الجمل والفقرات الكاملة تفرض «وضوحاً أعمق» . يأتي هذا الوضوح على مستويين ؛ الأول هو الشخص الذي يقدم الشرائح ، والذي يمكنه أن يثير قضايا وأفكار معقدة من خلال الكلام ، والثاني يتعلق بالمشاركين الذين يأخذون وقتهم للتركيز واستيعاب المادة التي يتم الحديث عنها .

تأمل كين بألا تنظر الشركات والأشخاص الذين يديرونها إلى العزلة على أنها مجرد نزعة سلوكية مثل التأمل الواعي أو أنها مناظرة للعمل ضمن مكاتب مفتوحة . وتقول : «من وجهة نظر

الأعمال ، فإن الأمر يتعلق بتبني مكان عمل يركز على النتائج حيث يركز كل شخص حول ما إذا كنا نقوم بعمل جيد أم لا ، فالمدة التي تجلس خلالها على مكتبك غير مهمة ، كل ما يهم هو النتائج التي ستحصل على أفضلها عندما يشعر الناس بحرية الخروج ومن ثم الانكباب على العمل لأربع ساعات دون انقطاع ، أو إغلاق أبواب مكاتبهم للتركيز على العمل ، حيث لن يبدو الأمر غير لائق اجتماعياً عندها» .

لا يمكننا الشعور بالذنب حيال مللنا في مكان العمل في حين أن التقاعس قد يبدو كسلاً أو شيئاً غريباً بالنسبة للآخرين ، ولكن إذا كانت نتائج عملك ممتازة فلا أحد سيلومك ، وبذلك تقع المسؤولية علينا وليس على رؤسائنا في العمل أو هواتفنا الذكية . تقول كين : «حتى وقت قريب ، كنا نميل إلى الاعتقاد بأن الحلول للمشاكل الناجمة عن التكنولوجيا يجب أن تكون تكنولوجية هي الأخرى في طبيعتها ، ولكن الحلول عاطفية ونفسية في جوهرها ، لذلك علينا أن نعمل على الأمر من منطلق الوعي الذاتي» .

يبدو الأمر كتركيز ذهني عالٍ أو ربما ندعوه «الملاحظة الشخصية» ، كأن تضيف خطوة جديدة من الممكن القيام بها إلى قوائم المهام الجاهزة أصلاً ، ووفقاً لكين ، يتعلق الأمر بأن تتّبع القواعد العامة للنجاح في أي تخصص أو محاولة جديدة : قم بإنشاء أهداف محددة وتجريب الاستراتيجيات حتى تصل إلى الأساليب والطرق التي تناسبك . تقول : «يتعلق الأمر بالتفاوض مع نفسك حتى الوصول إلى اتفاق ، والأساس في الأمر هو وضع الحدود وعدم الخوف كثيراً من الفشل في المحاولة» .

قد يعني هذا أن تتفاعل مع متابعي صفحتك على فيسبوك

لفترة محددة من الوقت كل يوم ولتكن ساعة على سبيل المثال ، ومن ثم تغلق الجهاز ، أو ربما متابعة عدد محدد من الأحداث عبر الشبكة . أنت فقط من يعرف أي الأنشطة تستنزفك أكثر من غيرها وبالطبع فإنك ستتصرف بالطريقة التي تناسبك حيال الأمر ، في حين تنصح كين بوضع قيود على مقدار الوقت الذي تبقى خلاله متصلاً أو متفاعلاً مع الآخرين ، وتقول : «عليك أن تعيّن بنفسك وقت التواصل عبر الشبكة» ، وإن اختيار إطار زمني هو الخطوة الأهم لتحقيق ذلك . (بعبارة أخرى ، أظهر لنفسك مدى جدّيتك من خلال التوقف عن النظر إلى التقويم الخاص بك وبدلاً من ذلك تجوّل حول المجمع الصناعي التابع لمكتبك في الثالثة والنصف مساءً مثلاً) . العامل المهم الآخر هو جدولة «فواصل الاستراحات لتكون فترات قصيرة طوال اليوم .» يمكن أن تكون فترات قصيرة وكأنك تستيقظ لتشرب كوباً من الماء أو أن تقوم بجدولة مكالمة مع صديق لمدة عشر دقائق . لا تنصح كين بطريقة أحد مستمعي برنامج Note to Self الذي وصف نفسه بأنه يعمل كالمجنون طوال الأسبوع وبعدها يقضي العطلة في النوم ، ويقول : «يبدو ذلك رائعاً ، ولكني أكره أن أعود صباح الاثنين لأجيب على مئات الرسائل الإلكترونية المتراكمة» .

مكان عملي الصامت:

عندما فكرت بوضوح أكبر حول العمل «المركّز جداً» الذي أقوم به ، أصبح من الواضح أن الكتابة هي الأهم سواء كانت كتابة نص أسبوعي للإذاعة أو حوار أو عمود صحفي أو كتابة هذا الكتاب ؛ إن الرد السريع على بريد إلكتروني أو أحد منشورات تويتر يختفي بعيداً

بشكل سريع ، ولكن فكرة أن أعود إلى الردود وأعيد الحياة لردِّي الذي اختفى تحت أكوام التعليقات قد تُحدث اختلافاً بحياة شخص ما ، ولكنني لا أتمكن من القيام بأي من هذه «الأعمال المركّزة» سواء في المكتب أو في المنزل إذا كنت محاطة بزملائي كثيري الكلام (يحب العاملون في الإذاعة التحدث دائماً) أو في المطبخ وسط الأواني المتسخة . كنتُ بحاجة للانضباط والهدوء ، ولذلك انضممت إلى مكان عمل صامت .

إن «مكان العمل الصامت» هو من مصطلحاتي ، وقد جربت «العمل المشترك» أو أماكن العمل المشتركة ، لكنني لم أستطع التركيز مع أشخاص آخرين وأحاديثهم المملة على الهاتف أو أثناء «تعاونهم» على عمل ما . ولكن بعد ذلك اكتشفت منطقة العمل الجماعي في بروكلين ، نيويورك (Brooklyn Writers Space)[١] ، حيث لا أحد يتحدث ولا أصوات هواتف ؛ إنها سياسة عدم الضوضاء . تصعد الدرج لتصل إلى مطبخ صغير حيث يمكنك تناول وجبة غداء ، ولكن بمجرد اجتيازك الباب التالي ستصل الحَرَم الخاص بالعمل ، حيث الصوت الوحيد المسموح به هو صوت الكتابة على حاسبك الشخصي . لا يُسمح بالوجبات الخفيفة (حيث ستخرج أصوات المضغ وفتح أغلفة المأكولات) ، وفي حال وردتك مكالمة هاتفية فمن الأفضل أن تغادر بسرعة وهدوء قدر الإمكان لكي تجيب عليها ، ولا يُسمح لك بالكلام حتى تصل إلى الرواق الخارجي . (يمكنك أن تتحدث هناك أو على الرصيف في الطابق السفلي) . لطالما ظننت أن مكاناً كهذا يجب أن يكون

(١) مكان عمل هادئ خاص بالكتّاب .

مخصصاً للروائيين ، والأشخاص الذين يكتبون روائع من شأنها أن تأخذ القراء إلى عوالم أخرى مليئة بالسرد والهروب الفكري العاطفي من الواقع ، ولكنني الآن عرفتُ أننا جميعاً بحاجة للعمل الهادئ .

لا يلزم الأمر أن تكون كاتباً روائياً لكي تحتاج إلى فضاء مفتوح أمامك يتيح لك القيام برحلة ذهنية وإنجاز المطلوب منك بأفضل وأعمق ما تمتلك من قدرات ، سواء أكان إعداد جدول بيانات أو تقرير للشركة أو برنامج للكومبيوتر . أعطوني أربع ساعات أقضيها في مكان عملي الهادئ مرتين فقط في الشهر ، وستحصلون على نتائج أفضل من نتائج العمل في المكتب المشترك .

التحدي الخامس: خذ إجازة وهمية:

يحتاج رواد الأعمال والمدراء التنفيذيون والموظفون وأي شخص آخر ينطوي عمله على حل المشكلات الإبداعية إلى بعض العزلة من أجل التركيز والتفكير الجدي ببعض الأفكار الجديدة المثيرة ، وذلك في الفترات التي ينقطعون فيها عن العمل بسبب البريد الإلكتروني والرسائل النصية ووسائل التواصل الاجتماعي والمكالمات الضرورية للتواصل وتطبيق الأفكار ، ولكن تقول كين أنك تحتاج إلى تخصيص انقطاع فعال عن العمل وذلك بالنظر إلى وقت الاستراحة كمفتاح لتجديد ورفع إنتاجيتك وليس كنقطة ضعف ، لذلك استعد للحصول على إجازة وهمية ، بمعنى عطلة على شكل استراحة من الهجمة الرقمية التي تستنفدنا وتلهينا وتمنعنا من التفكير خارج إطار الحياة اليومية .

يمنحني هذا التحدي المفضّل لدي مجالاً للتنفس وراحةً من

الضغوط لأقرأ المراسلات وأرد عليها ؛ إنه فرصة لإنهاء فكرة ما والتوقف عن الشعور بأني محاصرة بالأعمال ، ولكني أعتقد أن الجزء الأفضل في الأمر هو إعادة تقييم توقعات المرسل ، فمثلاً في المرّة الأولى التي تلقيت فيها رسالة من مديرتي أجبت عنها بسرعة متوقعة أنّها تنتظر إجابتي على أحرّ من الجمر ، وعندما طال انتظاري فكرت بالأمر وضحكت وأعجبت بتصرفها ، فهي انصرفت إلى شؤونها وانتظرت حتى عاودها المزاج المناسب لتجيب ، وهكذا تلاشى لديّ التوتر الناجم عن عدم ردّها فوراً .

قرر كم تحتاج من الوقت لإجازتك الصغيرة هذه : هل تحتاج فترة بعد الظهر مثلاً أو ساعة أو عشرين دقيقة؟ يعود الأمر لك ، وإذا لم يترك لك رئيسك في العمل فترة للتوقف حتى لو كانت ساعة أو عشرين دقيقة فعليك أن تجد وقتاً لنفسك بأي طريقة ، فكلّ ما يهم هو أن تحدد فترة ثابتة (وفي هذا الصدد أقترح عليك مراجعة تقويمك في اليوم السابق لتختار منه الفترة الأنسب للتوقف فيها عن العمل) .

لا ضرورة في التعامل الصادق مع رئيسك المتزمت بخصوص هذا الأمر . تستطيع أن تدّعي وجود موعد عاجل مع الطبيب أو ظروف عائلية قاهرة ، لكن استخدم هذه الخطة في وقت الحاجة الفعلية ، ولا تتعامل مع الأمر على أنّه مجرّد ساعة تمرّ دون الحاجة لإخبار رئيسك بضرورة خروجك من العمل ، لأنّك لن تتذوق طعم الراحة عندها ولن تتوقف عن التحقق من بريدك الإلكتروني . ليكن وقت استراحتك هذا واضحاً في ذهنك وذهن رئيسك .

ولكي ترتاح فعلياً في هذه الإجازة الوهمية (وتتندر على جنون العمل الذي تلزمنا فيه طرق العمل ووسائل التواصل الحالية) أقترح

صياغة رسالة ساخرة مثل : «ليكن التواصل بلا تواصل اجتماعي! اتصل بي في حال الحاجة الماسة فقط» .

انشر رسالتك عبر بريدك الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي وفي أي مكان يصل الناس إليك من خلاله ، وإذا عجزت عن إبلاغ الآخرين بأنك في استراحة لا تتردد في استخدام أحد الاقتراحات أدناه :

«مرحباً! أنا أركز على مشروع حالياً ، لكنني سأتحقق من جميع رسائل البريد الإلكتروني اليوم في تمام الرابعة مساءً . إذا كان الأمر ملحّاً ، اتصل بي عبر الهاتف التقليدي» .

«أنا متوقف عن التواصل مع الفضاء الرقمي لأقضي وقتاً أكبر مع عائلتي لإعداد الجيل القادم من أجل السيطرة على العالم!»

«أعلن بكامل قواي العقلية الابتعاد عن هاتفي لهذا اليوم» .

«استراحة صغيرة من الأجهزة . شكراً لتفهمكم» .

ترقية التحدي

ارفع مستوى إجازتك بحيث لا تقتصر على التوقف عن تلقي البريد الإلكتروني والمكالمات الهاتفية (ولكن من منا يتلقى مكالمات هاتفية في يومنا هذا؟) بل التوقف عن التعامل بالرسائل النصية أيضاً .

ضع في اعتبارك أن تستخدم أحد التطبيقات التي ترسل ردوداً تلقائية عبر الرسائل الصادرة في هاتفك أو بريدك الإلكتروني . من الجيد استخدام التطبيقات التي تمنع إرسال الرسائل النصية أثناء القيادة ، مثل (AT&T DriveMode) (وهو متاح على أجهزة الآيفون وأندرويد بغض النظر عن مشغل شبكة الجوال) وكذلك تطبيق

(OneTap) حيث يقوم كلاهما بإخفاء أو منع التنبيهات على الرسائل الواردة كما يرد عليها بشكل آلي .

ملاحظات حول التحدي الخامس:

«انقطعت عن التواصل تماماً أمس اعتباراً من وقت الغداء (فأنا أعمل من منزلي) وهكذا استمتعت بالسلام والهدوء طوال هذا الوقت حتى وقت النوم . قرأتُ وخرجتُ مع الأصدقاء ونمتُ جيداً . أنا اليوم أكثر تصميماً من أي وقت مضى على العودة إلى الزمن القديم قبل الغزو الرقمي ، لأحصل على الطاقة والتركيز وعلى فسحة أكبر للحياة مع إعادة ضبط علاقتي بالعالم الرقمي من حولي» .

- سالي

«كنتُ جيدة في مواكبة تحدياتك صديقتي مانوش ، لكن لم يعد بإمكاني القيام بذلك ، وسأعتبر يوم السبت إجازة لي من كل ما يتعلق بالبريد الإلكتروني وتويتر وما إلى ذلك ، اعتباراً من ليلة الجمعة امتداداً إلى يوم السبت ، وهذه هي الطريقة الوحيدة لاستغلال يوم السبت كوقت حقيقي ومفيد في حياتي ، ولن أتفقد بريدي الإلكتروني ، لذلك ها هو ردي الآلي مسبقاً : (مرحباً ، شكراً على رسالتك . عندما تغيب الشمس يوم الجمعة سأنوقف عن تفقد بريدي الإلكتروني وأقضي الوقت مع الأصدقاء والعائلة ، ولكن لا تقلق ، فاعتباراً من غروب شمس يوم السبت سأوقف هذا الرد الآلي وأعاود التواصل معك . أما الآن فسأترك الهاتف وأنطلق للّعب)» .

- تاليا

«هذا ما نشرته على فيسبوك : أنا أشارك في تحدي «ملول وعبقري» . لن أتواجد على وسائل التواصل لليوم التالي وربما أكثر ، ولكني ما زلت أحبكم» .

– آنا

«لقد سجلت خروجي من تويتر وفيسبوك هذا الصباح ، وخلال طريقي إلى العمل خطرت ببالي فكرة رائعة . قد تكون مصادفة لكنني أعطي الفضل لـ م.ع[١]!»

– بيتر

«أنا لستُ مشاركة بأي شكل في عملٍ متعلق بالتكنولوجيا ، ولذلك يُفترض أن يكون هذا التحدي سهلاً بالنسبة لي ، صحيح؟ بل خطأ ؛ فأنا أعمل في حانة مما يعني أن هناك فترات قصيرة من التوقف عن العمل يُطلب إلينا خلالها تلميع الزجاج ، أو ترتيب مناديل الطاولات أو أي من النشاطات التي لا تحتاج للتفكير ، والتي توهم العملاء بأننا أفراد منتجون . ما يحدث في الواقع هو أننا نقوم بتفقد هواتفنا بسرعة وبشكل دائم لنرى (من راسلني؟) أو (يجب أن أكتب تغريدة حول الحساسية الجنونية لدى هذه السيدة) أو (هل نشرت ليدي غاغا شيئاً جديداً على إنستغرام اليوم؟) لكنني اليوم عندما يبدأ عملي في الليل سأنقطع عن وسائل التواصل . آمل أكثر بمشاركة زملائي في العمل والخروج بأفكار جديدة لتحسين مكان

(١) إشارة إلى كتاب «ملول وعبقري» .

عملي ، وربما ألتقي بشخص مثير للاهتمام لم يكن أولوية بالنسبة لي بسبب تويتر» .

- مايا

«لا يمكنني التوقف عن تفقد بريدي الإلكتروني الخاص بالعمل ، لذلك سأتجاهل البريد الشخصي والرسائل النصية . تمنّوا لي حظاً جيداً! ملاحظة : إنه اليوم الثاني من الابتعاد عن فيسبوك ، إنه شعور جيد» .

- ماري



٧

أسئلة مستخلصة

«إنّ الإصغاء هو جزء من أي عمل نقوم به . فنحن نصغي للشمس ، وللنجوم ، وللريح» .
- مادلين لينجل ، رواية كوكب يميل بسرعة

صادفتُ العديد من القصص والرؤى والأفكار الملهِمة خلال تنفيذ التحدي الأول من برنامج ملول وعبقري . إحدى أفضل هذه القصص جاءت من جويل آدم الأستاذ في المدرسة العليا في فلوريدا والذي طبَّق مع طلابه البرنامج الذي يمتد على مدى أسبوع كامل . تحدث جويل عما دفعه للزَّج بطلابه في تجربتنا الاجتماعية قائلاً : «لا أعرف بالضبط فيما إذا كان طلابي يدركون الحجم الذي تشغله الوسائط الرقمية في حياتهم اليومية ، وكم هو عدد الصور التي يلتقطونها ، وكم عدد الساعات التي يمضونها على مواقع الدردشة مثل : -Instagrams - Vines (Snapchats) . لمس جويل نتائج مبهرة بعد أسبوع واحد من تطبيق بعض التغييرات الطفيفة على طريقة استخدامهم لهواتفهم الذكية . فقد حدث تحسن ملحوظ في مشاركة الطلاب في الصف الدراسي . لاحظ آدم أنه من خلال تدريب طلابه على أسلوب استخدام هواتفهم أصبحوا أكثر وعياً وإدراكاً لكيفية القيام بواجباتهم . ولكن المكسب الأهم هو أنه بعد مرور

أسبوع على تطبيق برنامج ملول وعبقري ، تطور الاتصال البصري بين الأستاذ وطلابه وبين الطلاب أنفسهم .

كانت الأخبار القادمة من صف السيد آدمز والتي أطربت قلبي تتعلق بأعمق وأشد أنواع القلق التي تنتاب أياً منا سواء كنا آباء وأمهات أو يرتبط عملنا بالأشخاص اليافعين ؛ إذ يشعر العديد منا بالقلق إزاء الطرق التي تؤثر وفقها التكنولوجيا في مستقبل علاقات أطفالنا وقدرتهم على الانخراط في المجتمع بشكل خلّاق وكذلك تأثيرها على نوعية حياتهم . وقد لخص جايسون أحد مستمعي برنامج Note to Self وهو والدٌ لطفلين ، ذلك بقوله : «إنّ أعظم ما أخشاه هو أن يصبح أطفالي منغلقين ولا يتعلموا كيف يتواصلون مع الناس» .

قامت الدكتورة هيلين إيموردينو يانغ بدراسة امتدت سنتين عن كيفية استخدام المراهقين لوسائل الإعلام ومدى تأثير ذلك على قدرتهم على إدارة حياتهم ، وقد أكدت الدراسة أن عليك الإنصات إلى حدس الأبوة أو الأمومة لديك .

بدأت عالمة الأعصاب والعالمة النفسية المختصة بالتنمية البشرية في تتبع استخدام الوسائط المتعددة من قِبل مجموعة من أطفال مركز مدينة لوس أنجلوس الذين تتراوح أعمارهم بين ١٤ و١٥ عاماً . تضمّن بحث إيموردينو يانغ مختلف أنواع وسائل التواصل الاجتماعي التي يستخدمها الأطفال وعدد الطرق التي يتفاعلون وفقها أثناء قيامهم ببعض الأمور كواجباتهم المنزلية ، وقامت هي وفريقها بعد سنتين بسلسلة من المهام مع المجموعة ، حيث طُلب من الأطفال تخيّل الحلول للمشاكل العالمية ، والتفاعل مع قصص حياة حقيقية ، والتنبؤ بالمكان الذي سيكونون فيه بعد عام من الآن وبعد عشرة أعوام كذلك .

على الرغم من أن النتائج التي توصلت إليها كانت نتائج أولية إلا أنها وجدت «علاقة مثيرة للاهتمام ، فالأطفال الذين كانوا أكثر تفاعلاً ويقومون بمهام متعددة مع وسائل التواصل كانوا في الواقع أقل تعاطفاً في ردود أفعالهم تجاه الآخرين ، كما أنهم كانوا أقل قدرة على التنبؤ بالتغيرات التي ستطرأ على حياتهم خلال عامين قادمين ، وبشأن الحلول للمشكلات العالمية كالعنف الذي يقع في الجوار على سبيل المثال» .

إنه استنتاج عظيم ، وهو بالضبط ما يريد أن يسمعه الآباء والأمهات الذين يحاولون إبعاد أبنائهم المراهقين ولو لثانية واحدة عن برامج التواصل الاجتماعي . وبالطبع فإن النتائج التي توصلت إليها إيموردينو يانغ تبدو منطقية في سياق نقاشنا الذي يدور حول قدرة التكنولوجيا على إعاقة التفكير بما هو آتٍ والذي ينتج عن إعمال الفكر ، فالتفكير السليم يحاول دراسة الماضي وفهم الحاضر من أجل استشراف المستقبل ، لكن دور الكومبيوتر والهواتف الذكية والأجهزة اللوحية لا يزال في طور النمو في حياة الأطفال وهذا ما يثير التساؤل التالي : كيف يمكن للأدوات التكنولوجية والوسائط الرقمية أن تتماشى مع الأبوة والأمومة الفعالتين؟ .

أُصاب بحالة من الغثيان كلما قرأت خبراً عن منع رواد قطاع التكنولوجيا أطفالهم من استخدام الأدوات والبرامج التي ينتجونها . ذكرت صحيفة نيويورك تايمز في عام ٢٠١١ أن المدير التنفيذي للتكنولوجيا في شركة إيباي (eBay) ، من بين المدراء التنفيذيين والمهندسين الآخرين في غوغل (Google) وياهو وآبل وهوليت- باكارد ، قد أرسلوا أطفالهم إلى مدرسة والدورف في لوس أنجلوس والتي تحظر استخدام الأدوات التكنولوجية ؛ كتعبير عن التزامهم

بالفلسفة التعليمية التي تفضّل التّحلق حول الطاولات الخشبية وممارسة نشاطات كالطبخ أو الحياكة (استخدام مواد طبيعية لكل شيء من الألعابٍ إلى الأثاث هو السمة الرئيسية لمنهجية هذه المدرسة) ، فيما لا تسمح مدرسة وادي السيليكون للأطفال باستخدام أجهزة الكومبيوتر قبل الصف السابع ، لأنه «يمكن لذلك أن يعرقل قدرتهم على بناء أجسام قوية ، وتطوير عادات صحية وضبط النفس واكتساب مهارات إبداعية وفنية إضافة إلى الذكاء والمرونة العقلية» .

حتى أن ستيف جوبز ، وهو بمثابة أب الكومبيوتر الشخصي ، كان يفرض قيوداً صارمة على استخدام أبنائه للأجهزة الرقمية وفقاً لما ذكره نيك بيلتون مؤلف الكتاب الأكثر مبيعاً كيف نشأ تويتر (Hatching تويتر) . كتب بيلتون مقالة في نيويورك تايمز بعنوان «ستيف جوبز والد يميل للحد من استخدام التكنولوجيا» ، حيث ذكر أنه عندما سَأل جوبز في عام ٢٠١٠ «إلى أي مدى يحب أطفالك جهاز الآي باد؟» ، صرخ ستيف في وجهه : «إنهم لا يحبونه . نحن نحدُّ من التكنولوجيا في منزلنا» ، وقد عبر بيلتون عن صدمته من هذه الإجابة ، كما تحدث في مقالته عن إحدى الشخصيات البارزة في وادي السيليكون ؛ وهو رئيس التحرير السابق في مجلة وايرد (Wired) كريس أندرسون الذي يدير حالياً شركة لتصنيع الطائرات بدون طيار ، وهو صارم للغاية أيضاً عندما يتعلق الأمر باستخدام أطفاله الخمسة للتكنولوجيا ، حيث يقول بيلتون عن قائمة قواعد أندرسون الطويلة والتي تتضمن عدم السماح بأية أدوات تكنولوجية في غرفة النوم ، «لا وقت إطلاقاً للتعامل مع الأجهزة ذات الشاشة خلال الأسبوع» ، كما قال بيلتون أن جوبز

كان يمنع الأدوات التكنولوجية على مائدة العشاء ، «كانت مائدة العشاء مخصصة للحديث عن التاريخ والفن والكتب وأشياء من هذا القبيل» .

إذاً فستيف جوبز الرجل الذي صمم جهاز آيفون وآيباد كان يمنع أطفاله من استخدام هذه الأجهزة ، مما يدفعني للاعتقاد بأن هناك شيئاً ما يعرفه عن منتجاته ولم يشاركه مع أحد أبداً ، مثله في ذلك مثل مروِّج المخدرات الذي لا يتعاطى البضاعة التي يبيعها .

لكي أكون منصفةً ، أعتقد أنه سيكون من السهل عليك إلزام أطفالك بالتخلي عن جهاز الآيباد عندما تكون ثرياً ولديك طاقم متكامل من الخدم والمساعدين ، كأن يكون لديك مثلاً طاهٍ يعدّ وجبة محليةً لذيذة لعائلتك ؛ أما بالنسبة للبشر العاديين أمثالنا فعلينا أن نعيش في عالم موجّه رقمياً فنضطر في بعض الأحيان لترك طفلنا أمام يوتيوب يشاهد فيديوهات عن الكلاب لكي نتمكن من إعداد عشائنا بهدوء ، فهل ستكون هذه أحدث طريقة لتدمير أطفالنا؟

قبل أن تهرب بعد قراءة السطور السابقة لتعيش في خيمة في صحراء نيوميكسيكو بعيداً عن التكنولوجيا إليك هذه التجربة التي تبين الوجه الآخر للتكنولوجيا . يعرض جويل ليفين وهو أبٌ لطفلين في مدينة نيويورك وأحد مؤسسي شركة تطوير الألعاب التعليمية المستقلة (TeacherGaming) نظرة متفائلة وعملية لمستقبل أطفالنا في عالم رقميّ ، حيث يقوم جزء من نظرته الإيجابية على تجربته الخاصة فقد تعلم كواحد من جيل ألعاب الأتاري (Atari 2600) كيفية برمجة أجهزة الكومبيوتر ليتمكن من صنع ألعابه الخاصة ، ويقول «كنت دائماً ما أقوم بفك أجهزة الكومبيوتر ، الأمر الذي كان

يثير استياء والديّ» . ثم حاول لاحقاً بوصفه معلماً للكومبيوتر في مدرسة خاصة في مدينة نيويورك ، جلب الألعاب إلى فصله الدراسي وقد حقق عدة نجاحات ، ولكنه بدأ لاحقاً في عام ٢٠١١ بلعبة ماين كرافت (Minecraft) وأدرك على الفور أن بين يديه أداة تعليمية رائعة ، وقد استحوذت هذه اللعبة منذ ذلك الحين على المبتدئين من الشباب الذين يحبون تركيب وتفكيك الكتل الرقمية ، والتي تبدو كقطع لعبة ليغو (Legos) لإنشاء عالمهم الافتراضي الخاص . وأصبح يشار إلى لعبة ماين كرافت باسم لعبة صندوق الرمل (sandbox game) لأن الهدف الوحيد للعبة هو الاستكشاف والاستمتاع وصناعة شيء ما . يقول جويل «ليس هناك فائز في ماين كرافت ، فأنت تصنع ما تريد أو تتواصل مع أصدقائك وتمضون في المغامرات معاً ، أو تقف هناك وتقوم بقتل الوحوش مراراً وتكراراً . إن هذا حقاً ما تطمح له كلاعب» .

راقب ليفين ابنته الكبرى التي لم تكن قد بلغت وقتها الخامسة من عمرها وهي تقوم بعملية تفكير ممنهج أثناء محاولتها معرفة كيفية تركيب وإصلاح الأشياء في عالم ماين كرافت وفق الطريقة التي وصفت فيها جين ماكغونيغال من مؤسسة المستقبل كيف يمكن للألعاب تنمية مدارك الطفل ، كما تعلمت أيضاً تهجئة كلماتها الأولى ، وقد قام ليفين بإعداد اللعبة بحيث تتمكن الطفلة من العودة إلى مكانها في اللعبة بمجرد كتابة كلمة «home» وذلك في حال أضاعت مكانها ضمن اللعبة . اقتربَت منه في أحد الأيام وقالت : «أبي ، كيف تتم تهجئة كلمة home؟» ، كما كان تصميمها لمنزل مع شجرة افتراضيين هو الشيء الأكثر إثارة بالنسبة لوالدها الذي يقول عن الأمر : «كانت فخورة جداً وهي تريني المنزل

والشجرة وجميع الغرف والميزات الصغيرة التي صنعتها ، إن تصميم منزل مع شجرة بقربه ليست تجربة يمكن أن تقوم بها فتاة تنشأ في مدينة نيويورك» .

قام ليفين بتصميم وحدة ماين كرافت لمدة أسبوعين لطلاب الصف الثاني ، من خلال رؤيته عالم من الاحتمالات ، ويقول عن التجربة : «كان هناك فرح عارم لم أشاهده من قبل في صفي ، سأقدم لهم تحديات وموارد محدودة ، وعليهم التوصل إلى طرق إبداعية لتحقيق أهدافهم ، وقد قام الأطفال ذوو السنوات السبع باللعب بالمواد وفتحوا المجال لنقاشات ذات مستوى أعلى حول طرق وضع الاستراتيجيات وطرق التغلب على الاختلافات الشخصية التي كنت آملُ أن أخلصهم منها» .

لقد كانت تجربة مذهلة بالنسبة لـ ليفين حتى أنه بدأ في نشر مقال حول الخصائص التعليمية للعبة ماين كرافت ، كما أنشأ مدونة عنها جذبت اهتمام الصحافة والمعلمين الآخرين الذين أرادوا محاكاة تجربته . كان متحمساً جداً للعبته بحيث لُقِّبَ بمعلم ماين كرافت .

اشترك ليفين مع مبدعين سويديين في لعبة ماين كرافت لإنشاء نسخة تعليمية من اللعبة تسمى (MinecraftEdu) والتي تُستخدم الآن في أكثر من سبعة آلاف صف دراسي في أكثر من أربعين دولة وتشمل تقريباً جميع المواضيع الدراسية . وتتضمن اللعبة عوالم مسبقة البناء مثل المدينة المحرّمة التي تعود إلى عهد أسرة مينغ الصينية أو عصور ما قبل التاريخ ، حيث يمكن للطلاب استكشاف مستحاثات الديناصورات ، كما تتضمن عالماً يدعى «جزيرة الكسور العشرية» (Decimal Island) يمكن للطلاب فيها

«الانتشار على جزيرة معزولة حيث سيتم تكليفهم بالبحث عن الأسئلة الثلاثة المخفية فيها، وسيؤدي كل سؤال إلى معالجة وجمع الكسور العشرية». تستخدم مدرسة سانتا آنا لعبة ماين كرافت التعليمية ليقوم طلاب المرحلة الابتدائية بإعادة بناء المواقع التاريخية المحلية التي يتعرفون عليها في الدراسات الاجتماعية، كما قامت إحدى المدارس في لويزفيل في كنتاكي بإنشاء عالم ماين كرافت على أساس المعايير الأساسية المشتركة.

لا يوجد أي بحث حتى الآن يثبت أن لعبة (MinecraftEdu) تؤدي إلى تحسين النتائج الأكاديمية (إن تحسّن النتائج الأكاديمية عموماً هو أمر يصعب إثباته، بغض النظر عن الأداة التعليمية. حتى أنه في عام ٢٠١٦ أعلن باحثون من جامعة ماين عن منحة بقيمة مليوني دولار لدراسة تأثير اللعبة على اهتمام الطلاب بالعلوم والرياضيات والهندسة). وبغض النظر عن نتائج الاختبار فإن (MinecraftEdu) تمثل مفهوماً جذاباً، فهي تجمع أفضل جوانب التكنولوجيا مع الخيال اللامحدود وسهولة التجريب وبناء العمل الجماعي من خلال التعاون الانساني.

ومع ذلك فإن لعبة (MinecraftEdu) مجرد جزء صغير من عالم التكنولوجيا الذي يمسّ معظم الأطفال والمراهقين، وسواء أكان هناك أعراض اكتئابية تسير جنباً إلى جنب مع المقارنات الاجتماعية المستمرة التي يتيحها فيسبوك (وهو أمر أكدت وجوده دراسة أجرتها جامعة هيوستن) أو تقنيات التصميم التلاعبية التي يستخدمها مطورو التطبيقات، فلا تبدو الآثار الجانبية للبيئة الرقمية عظيمة الشأن في نظر أي أحد، ناهيك عن الأطفال. وربما هذا هو السبب في كون ليفين لا يعطي أطفاله أي وقت ليجلسوا أمام

شاشات أجهزتهم اعتباراً من الاثنين حتى الخميس ، ويقول : «لا شاشات على الإطلاق خلال هذه الفترة ، ولا نقاش في ذلك» .

نمذجة سلوك رقمي جيد

خلال الأسبوع الأول من تحدي ملول وعبقري ، تلقيت رسائل صوتية من العديد من الآباء الذين شعروا بالذنب بشأن استخدام هواتفهم بدلاً من اللعب مع أطفالهم أو الاستمتاع بوقت شخصي أكثر فائدة . لدى الآباء عامةً وقت مخصص لهواتفهم أكثر ممن ليس لديهم أطفال ولكن عدد مرات التقاطهم لهواتفهم أقل غالباً .

هل لديك أطفال؟	متوسط عدد الدقائق في اليوم	متوسط مرات التقاط الهاتف في اليوم
لا	٨٢	٤٢
نعم	١٠٣	٣٤
أفضّل عدم الإجابة	٩٧	٢٩

كان متوسط أعمار الآباء في مجموعة الاستبيان لدينا أربعين عاماً ، في حين كان متوسط أعمار من هم ليسوا آباء ؛ ثلاثين عاماً ، لذلك قد تعكس إحصاءات هواتف الآباء اتجاهاً آخر ، فيبدو أن الناس يغيرون طريقة استخدامهم لهواتفهم مع تقدمهم في السن . إذ كلما تقدمت في السن كلما قلّ عدد المرات التي تلتقط فيها هاتفك ، ولكن الأشخاص الأكبر سناً يبقون وقتاً أطول على الهاتف في كل مرة يفتحونه فيها ، ونتذكر هنا أن هذه ليست مكالمات وأحاديث هاتفية ، بل إنه مجرد وقت يقضونه أمام شاشة الهاتف .

العمر	متوسط عدد الدقائق في اليوم	متوسط مرات التقاط الهاتف في اليوم
١٤-١٩	١٠٤	٦٦
٢٠-٢٩	٨٧	٦٥
٣٠-٣٩	٩٤	٥٢
٤٠-٤٩	٩٦	٣٤
٥٠-٥٩	٨٣	٣٩
٦٠-٦٩	٨١	٢٧

لا ينبغي بالضرورة أن تكون طبيباً نفسياً أو اختصاصي أعصاب مختصاً بالأطفال لتعرف أن تحديد الوقت الذي يقضيه الطفل على الأجهزة أمر بالغ الأهمية، وكذلك فإن المحتوى يمثل أهمية كبيرة حيث يمكن أن يكون المحتوى الذي تقدمه العديد من التطبيقات ومواقع الويب والألعاب، ضاراً وفقاً للدكتورة سوزان لين الشريك المؤسس لحملة «من أجل طفولة بعيدة عن الأهداف التجارية».

بعد أن عملتْ مع فريد روجرز بطل مسلسل الأطفال التلفزيوني قبل أن تصبح طبيبة نفسية، لم يكن لدى لين شك بشأن التهديد الفريد الذي تراه يواجه الشباب اليوم في ظل هذا المشهد الإعلامي، وأكثر ما يزعجها هو تجاهل الآباء والأمهات لخوفهم الأبوي والأمومي بقولهم: «أطفالي يشاهدون التلفاز وهم في أفضل حال»، وخاصة عندما يصدر هذا الكلام عمن هم في مثل سنها وممن سبق لهم أن أنشؤوا عائلة.

تقول لين: «لم يضطر الآباء عبر الزمن إلى التكيف مع التلاقي غير المسبوق بين تكنولوجيا الشاشة المتطورة المغرية والمنتشرة في كل

مكان ، وبين صناعة الإعلانات غير المضبوطة وغير المنظمة ؛ يمثل هذا المزيج المشكلة الرئيسية» . وعلى الرغم من أنها تقاعدت من منصبها كمديرة لحملة «من أجل طفولة بعيدة عن الأهداف التجارية» ، إلا أنها تأخذ على عاتقها التعامل مع الشركات الكبرى والمسوقين من خلال منظمتها التي أجبرت شركة ديزني عملاق الإعلام على إعادة الأموال التي جنتها من سلسلتها (Baby Einstein) ، وتقول : «كانوا يدّعون أن الهدف من وراء هذه السلسلة تعليميّ ولكنه في الحقيقة لم يكن كذلك» .

فازت لين وحملتها في عام ٢٠١٤ بتسوية ضد فيسبوك بسبب استخدام فيسبوك أسماء وصور شبان مراهقين في إعلاناتها دون إذن من والديهم . وعلى الرغم من أن التسوية بلغت ٢٩٠ ألف دولار وهو مبلغ زهيد بالنسبة لفيسبوك في ذلك الوقت إلا أن هذا المبلغ يمثل ٩٠٪ من الميزانية السنوية لحملة «من أجل طفولة بعيدة عن الأهداف التجارية» ، لكن لين رفضت المال لكي تواصل العمل ضد الشركة ، وقد قالت بهذا الشأن : «عندما نفكر بالأطفال الذين يستخدمون الهواتف ، فإن الغرض الأساسي هو استهدافهم ، وعلينا أن نتذكر أن نموذج عمل هذه الشركات هو الإعلان والتسويق ، فهي تجمع المعلومات الشخصية الخاصة لبيعها للمعلنين أو لترسيخ منتج معين ، وهو نوع من العمل الذي لا نهاية له» .

على الرغم من اعترافها بأنها متحيزة إلا أن لين تقول بأن حيّ السيد روجرز كان تجربة تفاعلية من نوع مختلف ، وتقول : «لم يكن الأطفال يتصفحون عبر أجهزتهم اللوحية ولكن فريد كان يشجعهم على التفكير والشعور وعلى إطفاء التلفزيون» .

رسائل من الحملة:

ليست الأجهزة الرقمية سوى عنصر آخر ضمن مسؤوليات الأبوة والأمومة الواسعة ، والتي تتركز في جوهرها حول إعطاء الأطفال الأدوات التي تساعدهم على أن يصبحوا بالغين مستقلين وقادرين ، وتشمل تلك الأدوات التنظيم الذاتي واتخاذ القرار ، وفي حين يصارع العديد منا نحن الآباء من جيل الستينات حتى الثمانينات وكذلك جيل الألفية ، كل هذا التدخل الرقمي ، فإن تربية الأطفال تتطلب وضع الحدود وتخفيف القيود ، ورغم أننا نريد ترسيخ عادات جيدة عند أبنائنا في عمر صغير حيث يكونون مطواعين ، إلا أن هناك حكمة في إعطائهم حرية ارتكاب الأخطاء وتجربة تجاوز الحدود وإيجاد إيقاعهم الخاص .

التقيتُ مات سميث وهو مدير مزرعة لونغيكر في ريف ولاية بنسلفانيا ، عندما ذهبتُ لمشاهدة تجربة هامة أجراها في المزرعة التي تديرها عائلته منذ أربعين عاماً .

تقع المزرعة على قمة تلة مليئة بالأشجار تنتشر فيها الخيام ، وتبلغ مساحتها مئتي فدان حيث يقع مخيم لونغيكر والذي يمثل مجتمعاً محلياً مليئاً بروح الإثارة ولكن من دون جنون المنافسة ، ويجذب العديد من الأهل الذين يشعرون بالقلق من إرسال أبنائهم بعيداً في فصل الصيف ، ويقوم سكان المخيم الذين يشيرون لبعضهم باسم «مزارعين» بحلب الماعز وجمع البيض واقتلاع الخسّ كما يذهبون في نزهات مفيدة إلى مدينة ملاهي هيرشي بارك (Hershey Park) ومركز لعب البولينغ .

تُعتبر لونغيكر المكان المثالي لإعطاء الأطفال فترة راحة من أدواتهم ، فمَنْ يحتاج التطبيقات عندما يكون لديك أصدقاء جدد

لتتعرف عليهم، وتُعجب بالبعض وتتشاركون ربط الحبال وبقية النشاطات التي يمكن أن تقوموا بها في المزرعة؟

وهنا يأتي دور التجربة، حيث قرر سميث أن يقوم الجميع باستراحة مفاجئة من الطريقة التي تسير وفقها الأمور في مزرعته ومعظم المزارع عندما يتعلق الأمر بالتكنولوجيا. وبدلاً من أن يدعو جميع المخيِّمين لترك هواتفهم وأجهزتهم اللوحية طوال مدة التخييم، أنشأ سياسة جديدة للتعامل مع هذه الأدوات، وأسماها «كل شيء متاح».

قد تمثل سياسة «كل شيء متاح» مغالاة بعض الشيء، فقد كان هناك دائماً أوقات لا يُسمح فيها باستخدام الأجهزة مثل فترات النشاط، فلا يُسمح بالآيفون أثناء التجديف في القوارب. وعلى الرغم من ذلك بقيت معظم الأجهزة في حوزة الطلاب حتى خلال الليل، ثم جاءت الفكرة من وراء هذا التحول الهائل في سياسة المخيم من اعتقاد سميث بأن منح المراهقين صفات قيادية لا يتم من خلال جعلهم يشغلون مناصب قيادية بل من خلال تعليمهم كيفية تحمل المسؤوليات واتخاذ القرارات والقيام بإجراءات مدروسة ووضع حد لتصرفاتهم، ومع ذلك فإن ارتباطهم الدائم بالفضاء الرقمي يقف عقبة أمام تطوير هذه المهارات لديهم وفقاً لما ذكره سميث.

يقول سميث: «إن هذا الجيل هو أول من يتصارع مع هذا الوضع، فهو نشأ مع الشاشات وتكنولوجيا الهواتف الذكية، وقد توصلنا فقط إلى تحضيرهم للحياة، ويجب أن يتركز جزء من هذا التحضير حول إيجاد التوازن مع التكنولوجيا في حياتهم». وبدلاً من فرض الحظر التكنولوجي، قرر سميث أن يساعد أفراد المخيم ليطوروا طرقاً جديدة في التعامل مع أجهزتهم.

لم يتوصل سميث إلى قراره بسهولة ، بل أخذ الأمر وقتاً طويلاً والكثير من النقاش داخل مجتمع لونغيكر ، ولكن بما أن هدف لونغيكر هو «إعداد الأطفال للنجاح على المدى الطويل» ، فقد شعر سميث وعائلته بأنهم يفشلون في إيجاد الحلول عندما يتعلق الأمر بالتكنولوجيا . كان يرى أفراد المخيم العاجزين عن تخيل مرور خمس دقائق دون إرسال رسالة نصية أو تفقد حسابهم على تويتر ، يقضون الصيف وهم يتخلصون من هذا الإدمان «ليعودوا إلى العادات القديمة ويستأنفوا ميولهم القديمة تجاه التكنولوجيا» عندما يعودون إلى مدارسهم . حتى الأطفال الذين اكتشفوا أنهم لا يحبون الشعور الذي تدفعهم هواتفهم إليه طوال الوقت ، لم يضبطوا سلوكهم ، فهم لا يملكون المهارات اللازمة لإدارة استخدامهم للتكنولوجيا» .

كان سميث متوتراً عندما تحدثتُ معه لأول مرة في شهر يونيو قبل أن يبدأ المخيم والسياسة الجديدة في لونغيكر ، حيث كان جزء من مخاوفه بسبب رد الفعل الذي تلقاه من العائلات ذات النظام الصارم ، وقد تحدث عن الأمر : «لم تكن معظم هذه العائلات سعيدة بهذه السياسة» ، كما كان قلقاً بشأن مدى تأثير السياسة الجديدة على أعماله على الرغم من أن بعض الآباء رأوا أن هناك جانباً إيجابياً ممكناً في القواعد الجديدة ، وبالنسبة للجزء الأكبر : «كان الناس محبطين للغاية منا» . شعر سميث أن الكثير من مخاوفهم كان نابعاً من النظرة الرومانسية إلى الماضي ، فالعديد من الآباء كانوا أعضاء في المخيم وكانوا قلقين من أن أجهزة آيفون وما شابهها سوف تدمر أي فرصة لقضاء بعض الوقت وسط البعوض والمشاعر المميزة التي يتذكرونها بحنين كبير .

كل ما يمكن لسميث قوله هو أن التركيز ينصبّ في لونغيكر

على «مهارات الحياة» وأنهم إذا أرادوا الجو الماضي الخالي من ذبذبات الهواتف الخلوية ، فعندئذ هناك الآلاف من البرامج الأخرى تقدم لهم ذلك . عندما سألتُه إن كانت سياسته الجديدة قد طُبقَت سابقاً في مخيم آخر ، قال : «بالتأكيد لا ، فنحن لم نتمكن من العثور على برنامج إقامة آخر قام بذلك» . كانت هناك مخيمات للسفر وكذلك مخيمات أكاديمية سمحت للأطفال باستخدام الأدوات التكنولوجية ولكن ما من مخيمات صيفية تقليدية أخرى سمحت بذلك ، وكانت إحدى أكبر المفاجآت التي تحدث عنها سميث هو رد الفعل الذي تلقاه من محترفي المخيمات الصيفية الآخرين تجاه سياسته «كل شيء متاح» ، والتي يصفها مجازياً بأنها «قوية» .

لذلك رحبت لونغيكر بأول مجموعة من المخيمين بتقديم الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية لهم وغيرها من الأجهزة الرقمية في صيف عام ٢٠١٣, في اليوم الأول كان يُطلب منهم تسليم أدواتهم إلى سميث والابتعاد عن استخدام الأجهزة التكنولوجية وذلك فقط خلال الأسبوع الأول ، وبذلك يتمكنون من التعرف على بعضهم البعض بشكل مباشر ، ثم تُعاد لهم أجهزتهم .

ركض الأطفال إلى «أوكتاغون» وهو المكان الوحيد الذي تصله الكهرباء ليقوموا بتوصيل أجهزتهم ، والوصول إلى شبكة الإنترنت المتقطعة في ريف بنسلفانيا ، ونسي كل منهم الآخر منزوين في خيامهم ليقوموا بالتغريد على تويتر وتحديث حالة فيسبوك وإرسال الرسائل النصية وإجراء المكالمات .

وصفت كيمي وهي فتاة من لونغ آيلاند ، هذه الساعات الأولى وكيف تخلّت عن هاتفها «أعلم أن هذا يبدو غريباً ، لكنني لم أكن

أعرف أين كنت . كنتُ كما لو أني أنتظر أو أتساءل هل أنا أتحدث إلى رفاقي أو هل أنا في المخيم؟» .

في الوقت الذي استغرقته حتى تعيد تشغيل جهازها ، بدت تجربة «كل شيء متاح» وكأنها كارثة . كان يجب على المخيمين أن يستبدلوا هواتفهم بالمنسوجات التقليدية من العاشرة صباحاً حتى الحادية عشرة صباحاً ، ومن ثم تصبح أجهزة الآيفون متاحة حتى الظهيرة ، ولكن وككل رؤساء التخييم الناجحين لم يخرج سميث عن خطته ، ويقول : «إن أهم ما نقوم به في لونغيكر هو السلوك النموذجي المناسب» ، وهذا يعني أن الاستشاريين لم يكونوا موجودين على فيسبوك أو سنابشات ويستخدمون هواتفهم في إنجاز أعمالهم فقط . الجزء الثاني هو التعليم كما يقول سميث الذي وضع كتباً حول موضوع التكنولوجيا المتاحة للمخيِّمين وتشجيعهم على «مناقشة الأمر مع الناس (المعنيين بالأمر كالاستشاريين وبعض المخيِّمين الآخرين) الذين يفكرون كثيراً في هذا الموضوع» .

ماذا نعني بالتعليم والقدوة الحسنة؟ سوف أعترف أني كنت متشككة ولكن عندما زرتُ مخيم لونغيكر في أواخر يوليو لم يكن استخدام الأطفال للتكنولوجيا قد استقر فقط بل إن بعضهم طوّر فلسفته تجاهها . رأيتُ خلال إقامتي الكثير من العناق والمصافحة ، كما كان هناك ما يسمى واجب المطبخ والبستنة وتعليمات الصيد باستخدام الحبل وكذلك السباحة والكثير من الغناء ورحلة استكشاف الكهوف ، وكلها أمور ممتعة . (كانت هناك فائدة من وراء السماح باستخدام الأجهزة من ناحية تحسين جودة الموسيقى في المخيم بشكل كبير حيث أن الأمر قبل البدء بسياسة «كل شيء متاح» كما يصفه سميث : «كان صعباً . اعتمدنا على الراديو وطلبنا

من الأطفال إحضار الأقراص المدمجة» ، ولكن من منا ما زال يملك أقراصاً مدمجة؟ ، «كانت هناك أغنية صيفية على الراديو طوال الوقت ، حيث كان الأمر مزعجاً)» .

على الرغم من ذلك ، فالأمر الأكثر أهمية هو أن العديد من المخيِّمين قرروا وضع حدود للتكنولوجيا بالنسبة لأنفسهم ، ولأصدقائهم .

اقتصر بعض المخيِّمين على إرسال الرسائل النصية خلال وقت الهدوء ، حتى أن إحدى الفتيات أعادت هاتفها إلى سميث ، وقد شعرت أن التواصل المستمر مع أصدقائها وعائلتها أدى إلى شعورها بالحنين إلى البيت ، الأمر الذي كان قد خفَّ خلال الأسبوع الأول . كما تمكن معظم المراهقين من تحقيق توازن بين القيام بحلب الماعز وإرسال الرسائل النصية للأصدقاء .

يعتقد سميث بأن أفراد مخيمه كانوا مرتاحين خلال فترة تخليّهم عن أجهزتهم ، «يريد المراهقون إنشاء صداقات وأن يكونوا مقبولين اجتماعياً وأن يجربوا سلوكيات جديدة بعيداً عن والديهم ، وهذه كلها سلوكيات عادية وأنا أفهم سبب جاذبية وسائل التواصل الاجتماعي ، لكن المخيم والأطفال الآخرين يمكنهم توفير هذه السلوكيات» .

قد يكون سميث متحيزاً على الرغم من ذكرياته الحزينة . إن علاقة الأطفال الذين شاركوا في المخيم بالتكنولوجيا مختلفة عن والديهم ، إذ يتم دمج الأدوات بالكامل في التجربة الإنسانية وكأنهم أشخاص آخرون ، وكما يقول أحد المراهقين : «لم يعد ينظر الناس إلى الأجهزة التكنولوجية كأدوات ، وإنما كأصدقاء» .

ملاحظات عن يوم في الحياة الرقمية ، من مجهول يبلغ ثلاثة عشر عاماً :

- أنهض صباحاً دون هاتفي .

- ثم أصعد الحافلة وألعب كاندي كراش ، وأسمع الموسيقا وأتصفح إنستغرام رغم أنه ممل في الحافلة .

- أشاهد فيديوهات على يوتيوب ، كما أفتح تطبيق فاين (Vine) ، وعندما أتصفح إنستغرام أبحث عن صور المشاهير وما ينشرونه .

- كان هناك أشخاص يسخرون مني على تويتر لذلك قمت بحذف حسابي عليه . إن السبب الرئيسي في أن يستخدم شخص بعمر الثلاثة عشر عاماً تويتر هو أنه يحب مطاردة المشاهير .

- أشعر في بعض الأحيان أني بحاجة لأكون بعيداً عن هاتفي لأني أشعر بالملل .

- أعتقد أنه يجب أن يقضي المراهقون ساعةً على الهاتف ومن ثم ساعتين من دونه ، كما يجب إبعاد الهاتف أثناء القيام بالواجبات المنزلية .

- لدى مَدرستي سياسة صارمة تمنع استخدام الهواتف ، ولكن الأصدقاء بعد المدرسة يقولون «يا إلهي ، انظر ما الذي قام هذا الشخص بنشره؟» فتشعر بأنك مجبر على أن تنظر إلى هاتف صديقك . هل تُعتبر كلمة مجبر صحيحة هنا؟ .

التحدي السادس: راقب شيئاً آخر:

«إن تساؤلات الطفولة» شيء شائع ولكن ما الذي تعنيه حقاً؟ إنها ترجع إلى تلك الصورة الشاعرية للأيام الطويلة التي يقضيها الطفل في القفز بالحبل والمرح في الطبيعة ، كما كان يأمل الآباء الغاضبون على سياسة مخيم لونغيكر تجاه التكنولوجيا الجديدة .

إن جزءاً من السبب الذي يجعل الأطفال منجذبين إلى التكنولوجيا هو أنهم يتعلقون بأي شيء يثير الحماس! عندما يكون كل شيء جديداً فلا بد أن تأتي التساؤلات والدهشة والسحر النابض بالحياة سواء كان واقعياً أم افتراضياً ، وذلك قبل أن يصبح للتجربة والمسؤولية مكانهما في حياتهم .

أقترح أن نقوم نحن البالغين باستراحات نُعمِل فيها فكرنا بعيداً عن الإنترنت من أجل أنفسنا ، ولن يكون ذلك محفزاً لنا فحسب ولكن كما يقترح سميث فالطريقة الأفضل لتعليم الأطفال شيئاً ما هو أن نقوم به أولاً فنكون نحن القدوة لهم . لماذا نريد أن يبتعد أطفالنا عن فيسبوك أو ماين كرافت (بغض النظر عن الناحية التعليمية)؟ لأننا نريدهم أن يرفعوا رؤوسهم الصغيرة وينظروا إلى كل ما يحدث حولهم ، ولكن كيف يمكننا أن نكون قدوة لهم في الوقت الذي تتعلق فيه عيوننا بشاشات أجهزتنا؟

بالنسبة لتحدينا قبل الأخير ، سوف تقوم بتدريب الانتباه الذي كنا نحرره طيلة الأسبوع على ما تسميه عالمة المستقبليات ريتا كينغ «التفاصيل غير الملحوظة» في الحياة . وبعد أن تقلص الوقت الذي تقضيه في تصفح صور الغرباء والأطفال والتحديثات الوظيفية ، قم بالتفاعل مع ما يجري حولك حقاً ، وقد تبين بأن الذين شاركوا بأول تحدٍّ من ملول وعبقري الأسبوعي أصبحوا أكثر إثارة للاهتمام .

إن التعليمات بسيطة جداً : اذهب إلى مكان عام وابق فيه لبعض الوقت ، يمكن أن يكون حديقة أو مركزاً تجارياً أو محطة وقود أو مقهى ، وعندما تصبح هناك راقب الناس أو الطيور أو أي شيء يجذب انتباهك . اجلس مثلاً لمدة ساعة على مقعد في الحديقة وإذا شعرت بعدم الارتياح وأنت جالس في مكان محدد تراقب ما

حولك فيمكنك القيام بذلك أثناء المشي ، ولكن يجب أن تكون نوعية هذا التمرين مختلفة عن التحدي الثاني ، أي أن تكون أجهزتك التكنولوجية بعيدة عن نظرك أثناء الحركة . وأطلب منك هنا أن تتوقف وتتخيل ما يفكر فيه أحد الأشخاص أو قم بالتركيز على أحد التفاصيل غير الملحوظة ، فقط قم بملاحظة صغيرة لشيء قد يفوتك فيما لو كنت تركز نظرك على شاشة هاتفك ؛ أطلب منك الملاحظة لأنها الخطوة الأولى نحو الإبداع .

أحب هذه القصة من نيشا أحمد وهي طالبة فنون ، لأنها تُظهر كيف يمكن أن يؤدي فعل الملاحظة البسيط إلى روابط فكرية وأعمال إبداعية وبصيرة شخصية . يمكنك أن ترى كذلك كيف يمكن للملاحظة أن تحدث في أي مكان ، بل إن نيشا لم تكن في مكان جديد أو عام وإنما في منزلها الخاص تنظر إلى شيء عمره ٢٠ عاماً :

كتبت نيشا : «بدأتُ أثناء التحدي البحث في الأمور عن كثب ، ورأيت لأول مرة بطاقة بريدية كانت على جدار بيتي ، وقد حصلتُ عليها منذ أكثر من عشرين عاماً من متحف في كندا ولطالما اعتبرتها شيئاً إلزامياً ، فقد كانت على مقعدي في الجامعة كما اصطحبتها معي في جميع الأماكن التي عشتُ فيها منذ ذلك الحين» . وتصف نيشا الصورة بأنها «تمثل رسماً لرجل من الأمم الأولى القديمة» ، وهو من أحفاد سكان كندا الأصليين ، كما تقول عنها : «أُصبح أكثر فضولاً حول الفنان عند النظر إليها مرة أخرى ، وكذلك حول الموضوع والقصة من وراء اللوحة» . وقد قامت بانتزاع البطاقة البريدية من الإطار الخاص بها وقرأت عنوان اللوحة «مايك القديم» (Old Mike) ولكن اسم الفنان كان قد تلاشى . اكتشفتْ نيشا بعد عدة أبحاث أن الفنان هو آرثر شيلينغ وهو كنديّ من أوجيبواي ،

توفي عام ١٩٨٥ عندما كان في الرابعة والأربعين من عمره ، وقد ألهمها هذا على طلب كتاب (The Ojibway Dream) الذي يحتوي مجموعة من رسومات شيلينغ عن شعب أوجيبواي الذي ينتمي إليه ، ويتضمن كذلك النص الذي كتبه الفنان قبل وفاته مباشرة .

كتبت نيشا : «كنت أفكر في أسلوبه الفني وكيف يتمكن من رسم هذه اللوحات المعبرة بأقل قدر من التفاصيل ، ولذلك عندما نهضتُ إلى العمل هذا الصباح وقبل أن أبدأ بتفقد بريدي الإلكتروني جلستُ بهدوء لبضع دقائق وهو ما أحاول القيام به كل يوم كنتيجة لمشروع ملول وعبقري . ما زال آرثر شيلينغ ورسوماته في لا وعيي الخاص ، ثم التقطتُ قلماً محاولةً تخيل وجه ورسمه بخطوط بسيطة كما كان يفعل شيلينغ وخرجت بلوحة أولية . لم أحاول أبداً رسم وجه من قبل ، ولم يكن وجه شيلينغ ولكنه كان أكثر مما كنت أفكر في القيام به ، أو أعتقد أنه يمكنني القيام به» .

تلخص قصة نيشا كل الأمور التي يدور حولها مشروع ملول وعبقري فالفكرة الأساسية من المشروع هي أن تسرح بفكرك دون أن تشغله بشيء محدد محاولاً رؤية الأشياء القديمة بأسلوب جديد والتواصل معها وإحداث تغييرات طفيفة في علاقتك معها مما يزيد الاثارة في حياتك .

استمرت حالة المراقبة البسيطة التي تعودتها ، وصرت ألاحظ الآن كيف يسير الناس على الرصيف ويتحدثون إلى أنفسهم ، ومنهم فتاة في الحادية عشرة من عمرها رأيتها تمشي إلى منزلها وهي تتحدث مع نفسها دون أن يكون معها أحد ، كانت هناك بعض الكلمات تخرج منها بصوت مرتفع . أفترض أنها كانت تتدرب على كيفية بدء حديث مع الفتيات في الملعب في اليوم التالي ، وهي

تتدرب على تعابير وجهها ، والنكات المضحكة التي كان والدها يرويها لها . كما صرت ألاحظ بعض الأمور بالطريقة التالية : خرجتُ من الاستديو لتناول طبق سلطة في وقت الغداء ورأيتُ امرأة مسنّة بشعر أسود ربطته بشكل كعكة . لا أعتقد حتى أنها فكرت بما تقوم به ، كانت تمشي بينما تقطّب حاجبيها وتزمّ شفتيها . خمنتُ أنها كانت تعيد تمثيل مكالمة هاتفية مفاجئة تلقتها للتو من الرجل الذي تحادثه عبر الإنترنت . لا بد أنه قرر أخيراً أن يحجز تذكرة من لندن ويأتي ليقابلها ؛ أو ربما هذا ما تخيّلتُه .

ترقية التحدي

اجعل العملية أكثر حيويةً من خلال تسجيل ما تلاحظه بدلاً من مجرد ملاحظته ، ولا تحكم على ملاحظاتك أو على نفسك ؛ فقط ضع كل ما تراه بأي طريقة تراها مناسبة . تصف الكاتبة جوان ديديون في مقالتها «عن الاحتفاظ بدفتر ملاحظات» ملاحظاتها بأنها : «أجزاء من سلسلة أفكار قصيرة بحيث لا يمكن استخدامها ، وهو تجميع عشوائي غير منظم لا معنى له سوى لصاحبه» . كما يقول غاري شتينغارت وهو كاتب ومعجب بفكرة دفتر الملاحظات : «عليك أن تكون ما يسميه سول بيلو بـ «الملاحظ النبيه» ، أي أن تلاحظ كل شيء من حولك» . يذكر شتينغارت بأنه قبل أيام الآيفون كان يستقل سيارة أجرة وسط المدينة ، ويحدق خارج النافذة ويلاحظ آلاف الأشياء . وعندما يصل إلى المنزل كان يقوم بتدوينها جميعها ، ويقول : «لا يمكنني حالياً ملاحظة أي شيء لأني أغرد على تويتر» ، ثم يضيف ببعض المزاح : «إن ما يفتقده شخص مثلي هو القدرة على أن يكون حاضراً في العالم» .

إذا اخترتَ تطوير التحدي ، أقترح عليك استخدام مفكرة حقيقية بدلاً من هاتفك إذ ثمة اختلاف بين أن تكتب على الورق وأن تكتب على جهاز رقمي (هناك دراسات علمية حول الأمر) . ليس عليك أن تكون كاتباً لتجربة النتائج الفنية ، وتؤكد عالمة المستقبليات ريتا كينغ أن يوماً واحداً من تدوين التفاصيل غير الملحوظة سوف : «يجعل دماغك يشعر بالاختلاف والراحة وسيصبح أكثر إبداعاً» .

ملاحظات حول التحدي السادس:

«لاحظتُ شمس الغسق في السماء عند الساعة ٤٥ :٥ مساءً ، ورغم أني محاطٌ بالثلوج إلا أن النهار أصبح أطول» .

– براين

«نظرتُ نحو الطريق وكان هناك رجل جالس وراء طاولة بمفرده ، أمسك أسماكه ورقائق البطاطس بيد واحدة وسحب رشاشة الفلفل من جيبه وقام برشّ بعض الفلفل فوق السمك والرقائق ثم أعادها إلى جيبه . أحب أن أتخيله يمشي ورشاشة الفلفل في حقيبته ليستعملها حالما يحتاجها لأي طعام قد يتناوله» .

– ليزا

«كنت جالسةً في مقهى ولاحظتُ أن شاشة جهاز الآيفون تومض ، وعندما نظرتُ اكتشفتُ أن هنالك طيوراً تحلّق فوقي ولم يكن ذلك الوميض سوى انعكاسها على شاشتي . فكرتُ كم هو جميل هذا المشهد» .

– فاليريا

٨

الشـرود

«إننا نرغب على الدوام في القيام بالأشياء التي تعجبنا ، ولكن هذا ما يقف حائلاً أمام تغيّرنا . أما عندما تضطر للوجود في منطقة مجهولة أولتفعل أشياءً لا تعجبك ، أو الأشياء التي تخافها- فهنا يكمن تغييرك» .

- مارينا أبراموفيتش

في عام ٢٠١٠ حطّمت فنانة الأداء مارينا أبراموفيتش سجلات الحضور في متحف الفن الحديث عندما أتى لرؤية معرضها ٨٥٠٠٠٠ شخصاً ، اصطف الكثير منهم طوال الليل لنيل فرصة المشاركة بفقرة تسمى الفنان الموجود .

معظمنا في هذه الأيام وحتى عشاق الفن ، يفضّلون الإفراط في مشاهدة موقع Netflix يصاحبها سهولة الحصول على وجبات خفيفة وأريكة مريحة ، على حضور معارض المتاحف . إذاً ما الذي ألهب هذا الشغف الذي دفع الناس لقضاء ليلة بكاملها على أرصفة نيويورك بانتظار أن يحظوا بفرصة الدخول؟ لابدّ أنّ السبب مبهج . تحت أضواء ساطعة ومُبهرة ، أبدتْ أبراموفيتش استعدادها للجلوس على كرسي مستقيم من الخلف لمدة سبع ساعات في اليوم على

مـدار سـتـة أيام فـي الأسـبـوع ، وهي تحـدّق في عـينـيّ أي شـخصٍ يحلس قبالتها لأي مدة تحلو له .

استجاب لدعوة أبراموفيتش ١٤٠٠ شخص ، بعضهم كان من المشاهير أمثال لو ريد وجيمس فرانكو وشارون ستون وجيميما كيركي وبيورك . لم يبقَ بعضهم سوى دقيقة واحدة فقط ، وقلّة أخرى جلسوا ليوم كامل . تم تشكيل نادٍ على وجه السرعة مؤلف من أشخاص جلسوا من أبراموفيتش ما يزيد عن عشر مرات . كثيرون منهم قد أُثيرت عواطفهم ، وبكوا . وصفت الفنانة أنّ جوهر الأداء هو السموّ .

وقالت لصحيفة The Observer : «إني أُتيح للناس المساحة للجلوس بصمت فحسب والتواصل معي بتركيز ولكن من دون كلام» ، وتضيف : «إني لم أفعلْ أي شيء تقريباً ، لكنهم حظيوا بهذه التجربة شديدة الدقة بسبب هذا الأداء . لقد افتقد الفن هذه المقدرة ، ولكن لفترة من الوقت كان متحف الفن الحديث شبيهاً ب لوردز[1]» .

يتمحور أداء أبراموفيتش على دفْع نفسها والآخرين من حولها إلى الحد الذي يرون\ترى فيه المدى الذي يمكنهم\ها الذهاب إليه ، ليتواصلوا\تتواصل مع الطبيعة البشرية بمحاسنها وسلبياتها . وفي جوهر هذا العمل يكون هدفها هو جعل نفسها وجمهورها أكثر حضوراً في المكان والزمان . وتحقيقاً لتلك الغاية ، تهدف العديد من

---

(١) لوردز : هي مدينة فرنسية ، وتشتهر بكونها مزاراً للرومان الكاثوليك . وفي كل عام يزور لوردز حوالي مليوني زائر على أمل حدوث معجزة ، بشفائهم من أمراض عضوية . (المترجم)

مساعيها - مثل أسلوبها الذي يسمى أسلوب أبراموفيتش ، وهو سلسلة من التدريبات الهادفة بما فيها مجرّد المشي ببطء في غرفة- إلى مواجهة «الوتيرة المتسارعة للحياة اليومية» .

في عرضها غولدبيرغ عام ٢٠١٥ ، قدّم عازف البيانو إيغور ليفيت مقطوعة باخ اختلافات غولدبيرغ داخل مستودع أسلحة نيويورك الكبير والكهفي . كما كان تدريباً على الحد من الانحرافات المعاصرة - بأشد الطُرُق . في كل ليلة ، ولمدة أسبوعين تقريباً عند حضور الجمهور ، يُسلِّمون مفتاحاً لخزانة مخصصة وضعوا بداخلها ساعتهم أو هاتفهم أو حاسوبهم أو أي جهاز آخر . ثم ساروا داخل المستودع نفسه واستلقوا على واحدة من مئات الكراسي الخشبية القابلة للطي وذات القماش الأبيض مشكّلين نصف دائرة حول المسرح .

وُضع على كل كرسي زوج من السماعات العازلة للضجيج . عندما قُرِع جرسٌ واحد ، ارتدى الجمهور سماعات الرأس ، وخلال الثلاثين دقيقة التالية ، جلسوا بصمتٍ تام دون حدوث شيء ، من دون أدواتهم الذكية وبدون ما يشتت انتباههم ، لا شيء سوى أضواء خافتة وغرباء منضبطين من حولهم . (أجل ، وصوت سماعك لتنفُّسك كاد أن يكون مُصِمّاً للآذان ، مثل الغوص بالرئة المائية للمرة الأولى ، مع القليل من رهاب الاحتجاز أيضاً) .

قالت لي أبراموفيتش في وقت العرض : «بالطبع ، أتوقّع أن تكون الربع ساعة الأولى بمثابة الجحيم بالنسبة لمعظم الجمهور لعدم اعتيادهم فعلياً على الاختلاء بأنفسهم» ، وتضيف : «عندما ترتدين سماعات الرأس ، تسمعين صوت نبضات قلبك ، حتى أنك تكونين أكثر إدراكاً لذاتك من ذي قبل . ولكن بعد مُضي عشر أو خمس

عشرة دقيقة تبدأين بشكل ما بالتنفس بصورة أبطأ . ويصبح العقل صامتاً ، ثم تشعرين بالفائدة ، لكن عليك تجاوز الربع ساعة الأولى للمرور بهذا الجزء الآخر» .

سيساعد الصمت الجمهور على التأهب ذهنياً وجسدياً وروحياً ليتلقّوا مقطوعة غولدبيرغ بدلاً من الاستعجال المعتاد لحضور حفلة موسيقية عبر سيارة أجرة أو مترو أنفاق ، وأنت ترد على مكالمتك الهاتفية الأخيرة قبل دخولك إلى قاعة الموسيقى والتحقق من حسابك على تويتر مرة واحدة أخيرة قبل أن تنطفئ الأنوار . قالت أبراموفيتش : «في العادة أنتَ لست مستعداً لسماع أي شيء» .

قبل بضعة أشهر من عرض غولدبيرغ ، قرأت أبراموفيتش مقالاً في صحيفة نيويورك تايمز عن حفلة لمالر(١) ، حيث كان الجمهور يرسلون خلال الحفلة رسائل نصية ويتبادلون أطراف الحديث ، ويسمحون لهواتفهم بالرنين . حينها شعرت أبراموفيتش بالذهول ، وقالت : «إنْ تحلّى إيغور بالانضباط الهائل ليتعلم عن ظهر قلب مقطوعة اختلافات غولدبيرغ ، فمن خلال ستٍّ وثمانين دقيقة من الموسيقى والعزف بأسلوب ساحر أكثر من رائع ، يمكننا تحقيق الانضباط لتكريم هذه المقطوعة» .

فضلاً عن احترام الموسيقار ، غير أنّ الرغبة كانت في منح الجمهور «تجربة جديدة كلياً» تتعمق في داخلهم أكثر من عزف ليفيت البارع . وكما كتب زاكاري وولف في نقده لعرض غولدبيرغ

---

٢٤ غوستاف مالِر هو مؤلف موسيقي وقائد أوركسترالي نمساوي . أثناء حياته كان معروفاً كقائد أوركسترالي ولكن الآن يعتبر من أهم المؤلفين الرومانسيين المتأخرين .

في صحيفة نيويورك تايمز أنّ الأداء كان متقَناً ، «لكنني واصلتُ إرجاع تلك المقدمة الموسيقية الهادئة بتلذذ والتي مدتها نصف ساعة ، لم يسبق لي أن عددتُ الصمت بوصفه مُنتَجاً» .

إنّ العالم الحديث الذي نعيش فيه هو إحدى الأمور المشتتة للانتباه المستمرة حسب تعبير أبراموفيتش ، ومن بينها أن أصبح من الصعوبة المتزايدة التحلّي بالصبر لتتواصل مع ذاتك . وبالعودة إلى اللحظة التي يتعيّن فيها على الجمهور التخلّي عن ساعاتهم وهواتفهم ، قالت : «أنت تعتقد أنك منفصل ، لكن السؤال هو : ما الذي أنتَ منفصل عنه؟ في الحقيقة أنتَ منفصل عن ذاتك باستمرار جرّاء امتلاكك لكل تلك الأشياء» .

بالنسبة لأبراموفيتش والتي تؤمن بالإقبال على العالم عن طريق «شخصية منفتحة وفضول مطلق» ، «السبيل الوحيد لنجاتنا هو العودة إلى البساطة» .

قد لا أصف الأمر بصورة درامية جداً مثل أبراموفيتش ، (عندما يتعلّق الأمر بالدراما عموماً ، لا يمكن لأحد أن يضاهيها) . لكن ، أجل ، هذا هو ما يتمحور حوله مشروع ملول وعبقري ؛ التخلي عن القليل من الأدوات التي تقدّم لنا الكثير في سبيل المعلومات والإنتاج الفوري والضمان ، من أجل استعادة بعض من البساطة والتساؤل اللذَين يؤديان إلى إبداع وبصيرة وطمأنينة أكثر عمقاً .

غير أنّ إسكات أجهزتنا هو في الواقع مجرد بداية العملية . وكما قالت سفيتلانا أليكسييفيتش بالاستعانة بمترجم فوري عند تسلُّمها جائزة نوبل في الآداب لعام ٢٠١٥ : «الحرية ليست إجازة لحظية كما تخيّلنا في يوم من الأيام . إنها طريق ، طريق طويل» . بينما كانت الكاتبة البيلاروسية الواقعية تتحدث عن الإنسانية في

أعقاب الأنظمة الاستبدادية الهالكة وليس ما تفعله بنفسك عندما تحذف لعبة Candy Crush ، إن هناك تشابه ، والمقارنة هنا ليست عبثية كما تبدو .

يتطلّب تقبّلنا للملل أنْ نتخذ قرارات حول كيفية قضاء وقتنا ، تجنّباً لتكرارنا شَغْل يومنا بأكمله أو إهداره تماماً ، إننا نحتاج أنْ نأذن لأنفسنا بقول لا لتعظيم الانشغال . وكما تحدّت أبراموفيتش جمهور عرض غولدبيرغ ، يتحتّم علينا أن نتساءل عمّ نخشى اكتشافه عندما نتيح لأذهاننا الشرود ومعاودة التواصل مع أنفسنا . الأقوال أسهل من الأفعال ؛ ولكن استخدام أدوات ملموسة مثل التي في منهجيات أبراموفيتش يمكن أن تكون أسرع وسيلة لإعادة التعويل على المزيد من الشرود الذهني ومعاودة التواصل .

لكننا لسنا جميعاً من الفنانين الرواد أو الزبائن الأثرياء الذين يمكنهم الحصول على تذاكر لحضور حدث مثل عرض غولدبيرغ . إذاً ما هي الأدوات المتاحة بسهولة لنا جميعاً؟ كما ذكرنا في الفصل السابق ، فإن المراقبة الفعّالة للعالم من حولك هي إحدى الطرق للوصول إلى هذا الوضع . وترقى عالمة المستقبليات ريتا كينغ والتي وصفت «التفاصيل غير الملحوظة» في الفصل السابع ، بهذه العملية لتكون جوهر إبداعها .

تتقاضى كينغ أجراً لتفكر في سيناريوهات (نصوص أفلام- المترجم) محتملة لا يمكن لأحد تخيّلها . تقوم استديوهات الأفلام بتوظيفها عندما يكون لديهم فيلماً تدور أحداثه في المستقبل ويريدونه أن يبدو خيالياً وبعيداً عن الواقع ، لكن مع ذلك أن يكون قابلاً للتصديق . مثلاً كيف ستبدو المدينة أو القرية بعد قرن أو قرنَين من الآن؟ ماذا سيفعل مواطنو تلك البلدة أو القرية المستقبلية يومياً؟ كما

توظف الشركات كينغ للتنبؤ بعادات المستهلكين بعد عقود من الآن .

ومن قبيل المفارقة أنّ كينغ تقول إن السر في وضع نفسها في أذهان الناس التي تعيش في المستقبل هو «حضورها الجوهري»- وهو أمرٌ تحققه من خلال تسجيل «الأمور الصغيرة التي توفر بيئة فريدة لها» . والتي يمكن أن تكون أي شيء بدايةً من سماع مقتطفات من حوار بالصدفة في مطعم إلى لون سترة شخص ما إلى الطريقة التي يحلّق بها طيرٌ في عنان السماء . قالت كينغ : «لا أملك كرة بلورية ، على الرغم من كوني عالمة مستقبليات محترفة ، لكني كنتُ أحتفظ بدفاتر ملاحظاتي طيلة حياتي ، وأدوّن ما أراه» .

وفقاً لكينغ فإن الأفكار العظيمة تبدأ بأبسط ملاحظة . ويمكن لإحدى هذه التفاصيل غير الملحوظة أنْ تتحول إلى فكرة مبتكرة بالكامل تجعل المراقب يهتم بمحيطه تماماً . تكمن جمالية هذه العملية في أنك لست بحاجة للقلق حيال الأفكار العظيمة ، بل الملاحظات البسيطة فحسب . ومن خلال الشرود الذهني سيتولّى عقلك الباقي .

الشرود الذهني مقابل اليقظة:

كلمة مختصرة حول الفرق والعلاقة بين الشرود الذهني واليقظة وفوائد كل منهما . لقد أصبح كل من التأمل واليقظة شائعَين بسبب قدرتهما على ترويض الأفكار غير المنتجة التي تزداد مع فيض المعلومات . يمكن للتقنيات التي تنطوي على التركيز على التنفس وتصفية الذهن أن تساعد الناس على الشعور بإيجابية وهدوء أكثر ، والقدرة على ضبط العواطف . قد يثبط التأمل إبداعك على الرغم من فوائده المثْبَتة علمياً .

في دراسة التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي عام ٢٠١١، وجد الدكتور جودسون بريور في جامعة يال أنّ شبكة الوضع الافتراضي فقدت فاعليتها عند المتأملين المتمرّسين. قام بريور - والذي بدأ التأمل في مدرسة طبية كطريقة للتغلب على التوتر، وهو الآن خبير معترف به في تدريب الذهن لعلاج الإدمان- بإجراء فحوصات دماغية على أشخاص يستخدمون ثلاثة أنواع من تقنيات التأمل الذهني، (والتي تضمنت التركيز على التنفس والحنان الناشئ عن الحب من خلال تكرار عبارة ما، والوعي العشوائي عندما يركز الشخص على أي شيء يتبادر إلى ذهنه. وبالنسبة لجميع الحالات الثلاثة المذكورة؛ «تبيّن النتائج التي توصّلنا إليها الاختلافات في شبكة الوضع الافتراضي والتي تتماشى مع الشرود الذهني المنخفض»).

هذا يطرح لغزاً. يعمل التأمل الذهني، وهو مهدّئ للتوتر، على إيقاف المنطقة من الدماغ المعنيّة بأحلام اليقظة. وذلك هو المكان التي تنبع منه معظم أفكارنا الإبداعية، ومع ذلك فإن كل هذه الانطلاقة الذهنية التي تتم في شبكة الوضع الافتراضي من الدماغ يمكنها أن تراكم ذلك الشعور المشتت المزعج أو المشوّش. أو يمكن أن تكون أرضاً خصبة لتوليد الأفكار السلبية. يقول سكوت باري كوفمان من معهد الخيال- وهو الذي فكّر ملياً في المفارقات الإشكالية لليقظة مقابل الشرود الذهني- أنه يمكن التوفيق بينهما عند فهمك لوجود أساليب مختلفة يمكنك أن تكون فيها يقظاً، وأموراً مختلفة يمكن أن تكون واعياً لها».

وفقاً لكوفمان، لا تتساوى جميع ممارسات التأمل. إنّ التمارين الذهنية التي تحفّزك على التخلّص من كل الأفكار (بالعودة إلى

التنفس ، وما إلى ذلك) هي تمارين غير بنّاءة . (من المؤكد أنّ هذه الأساليب مهمة للغاية لدى العديد من الأشخاص الذين يبحثون عن طرق لتخفيض القلق . إنْ كانت هذه غايتك ، فيجب عليك مواصلة تدريبك بلا شك) . ولكن تمارين «تأمل المراقبة العلنية»- التي تحُثّك على ملاحظة التجارب- يمكنها أن تثير الشرود الذهني . قال كوفمان : «إنّ تأمل الإدراك المنفتح الفعّال ، حيث تكون فيه منفتحاً بشكل محايد على أي أفكار قد تنشأ وأي أمرٍ يحدث في محيطك» ، ويضيف : «ذلك الأسلوب الذهني هو السبيل الأمثل للإبداع» .

التركيز في عصر تشتيت الانتباه:

قام جريج ماكيون بإنشاء عملٍ كامل من خلال مساعدة الناس على معرفة كيفية قضاء وقتهم . تعمل شركته للتدريب على القيادة مع المديرين التنفيذيين رفيعي المستوى في غوغل (Google) ، وLinkedIn ، وPixar ، مما يساعدهم على صقل المفاهيم المنصوص عليها في كتابه الأكثر مبيعاً العودة للجوهر : السعي المنضبط لبذل أقل .

تهدف طريقة ماكيون إلى اكتشاف ما يهمك أكثر و«تخطيط حياة» تحيط بهذا الأمر . يقسّم العملية إلى ثلاث مراحل أساسية ؛ أولها هو «إيجاد حيّز في حياتنا لمعرفة ما هو جوهري» . المرحلة الثانية هي «التخلص من جميع الأنشطة غير الجوهرية» . أما الثالثة والأخيرة فهي إعادة توزيع الموارد التي تم تخصيصها واستثمارها في السعي لتحقيق تلك الأمور التي قررنا أنها الأكثر أهمية بالنسبة لنا .

إني أحاول تحقيق «العودة للجوهر» في شهر أغسطس (آب) من

كل عام- وهو الذي أعدَّه شهر إعادة الأولويات- لكني تساءلتُ عما إذا كان معظم الناس يشعرون بالفعل أنهم غارقون في التساؤل (من حين لآخر، وليس كل يوم) إن كان ما يفعلونه هو أهم شيء لا بدّ أن يفعلوه وإن كان ذلك الشيء يقرّبهم من هدفهم الأشمل.

يقول ماكيون، أجل، هم مجهدون للغاية ويشعرون بأنهم «منشغلين ولكن غير منتجين» خصوصاً لأنهم يتخذون قرارات افتراضية. في بعض الأحيان تكون تلك الافتراضات النفسية، مثل عادة قول كلمة «نعم» لكل طلبات العمل أو المنزل لأنك تخشى أن تصبح مكروهاً إنْ قلتَ كلمة «لا». لكن التكنولوجيا كما رأينا سابقاً، لا تزال تلعب دوراً أكبر في كيفية إدارة حياتنا. ومع وجود الكثير من الخيارات يومياً، لا يملك الكثير منا الطاقة اللازمة لتنفيذ هذه الخيارات في الواقع ونترك القرار لأجهزتنا.

وقال ماكيون: «التكنولوجيا خادم متفانٍ ولكن سيد سيء»، ويضيف: «هناك العديد من الأساليب لاستهلاك التكنولوجيا التي لا تتوافق مع ما تحاول القيام به». ولئلا تعتقد أنّ الاستشاري المخضرم الذي يتحدّث إلى الشركات في جميع أنحاء العالم حول كيفية التركيز على ما هو مهم، أنه لا ينغمس في التكنولوجيا المُضيعة للوقت... قال ماكيون: «هناك أوقات لا حصر لها أجد نفسي فيها معزولاً أكتب رسائل بريد إلكترونية أو أي شيء غير مهم للقيام به»، «أتساءل هل سيُقرأ على شاهدة قبري «تفحَّصَ بريده الإلكتروني». إن كانت تلك شاهدة قبر ماكيون، فإن شاهدة قبري قد تكون حتماً، «لقد نقرتْ على الروابط وحفظتْ الكثير من المقالات لتقرأها في وقتٍ لاحق. وبعد ذلك لم تقرأها البتة في الواقع».)

إنّ رجل الأعمال هذا، والخطيب والمؤلف والأب لأربعة أبناء (»ذلك ليس جوهرياً بالنسبة لي» ، صرّح ماكيون) يعاني مع المهام الرقمية اليومية مثلنا . الأمر المثير للاهتمام ، أنه يعتقد بأن الإفراط في المعلومات ليس عقبته الكبرى بل «الإفراط في الرأي» . وهو لا ينتمي إلى وسائل الإعلام المعادية للمجتمع في حد ذاتها ، «ولكن لابدّ لنا أنْ نتعلّم كيف نعيش في عالم يمكن لأي شخص أن يكون لديه رأي حول أي شيء تفعله ، بغض ألنظر عما إذا كانت لديه أي معلومات أو كنتَ تأخذ برأيه» . فالمتصيدون على الإنترنت والمتآمرون على تويتر والهجمات على فيسبوك- كافية لإصابة رأس رجل أعمال ملهم بالدوار . قال ماكيون : «بحلول وقت استيقاظي صباحاً ، لا أقدر على تذكّر ما كان مهماً بالنسبة لي على الإطلاق» .

إنّ التكنولوجيا هي أكبر مصدر تشتيت للانتباه حتى الآن في كل الأوقات ، وهذا هو السبب على وجه التحديد الذي دفع ماكيون ليجادل بأنه يتعيّن علينا زيادة وعينا وقدرتنا على اتخاذ قرارات حول كيفية استخدامنا لها . وقال : «إن التكنولوجيا هي الأداة التمكينية لشيء ما ، ولكن ليس إن كنا لا نعرف ماهية هذا الشيء» .

وهذا يعيدنا إلى العودة للجوهر أو تحديد الأولويات ، والتي أصبحت إحدى الكلمات المفضلة لدى ماكيون أثناء قيامه بأبحاث لكتابه ، واكتشف أنّ كلمةِ «الأولوية» أول ما دخلت في اللغة الإنجليزية كان في القرن الرابع عشر وكان معناها غريباً . وقال : «في بداية الأمر ، وبشكل منطقي ، على مدى السنوات الخمسمائة المقبلة ، بقي معناها غريباً» . لم يكن الأمر كذلك حتى الثورة الصناعية ، عندما اضطر الناس للتعامل مع أنشطة متزامنة متعددة

(رعاية الأطفال أثناء تشغيل الغسالة والمكنسة الكهربائية) ، حيث استُخدم الاسم بشكل متعدد ، وتغير المعنى الأصلي جذرياً . يتساءل ماكيون : «كيف يمكننا الحصول على الكثير من أوائل الأشياء قبل كل شيء؟ ، بالطبع لا يمكننا ذلك» . ومع ذلك فإننا نحاول في الحال أكثر من أي وقت مضى .

إنّ تزايد الأولويات يقود ماكيون للجنون- حتى فيما يخص الراديو . على سبيل المثال ، كان راديو سيارته مضبوطاً على الإذاعة الوطنية العامة (ماذا أيضاً؟) ، والذي كان يُذيع مقابلة مع محافظ جديد ، ورداً على سؤال حول أولوياته الثلاث الرئيسية ، قال أنه كان لديه أكثر من عشرين أولوية ، تتفاوت أهميتها . أراد ماكيون الصراخ بـ «لاااااا!» ، وقال : «كانت المقابلة مماثلة لمشاهدة فيلم رديء للمرة الثانية وبالعرض البطيء» . وقال : «لقد رأينا النتائج مسبقاً-إذا حاولتَ أن تفعل شيئاً من كل شيء ، فإنك ستحقق مليمتراً من التقدم بمليون وجهة» . تواجه مدينة المحافظ تحديات حقيقية تتطلّب مقايضات وقرارات صعبة بشأن مكانٍ لوضع الموارد التي يمكن أن تُحدِث فرقاً أكبر . فكِّر في هذه المدينةً على أنها كناية عن حياة الجميع تقريباً .

يعرّف ماكيون التوجّه إلى الجوهرية بأنه «تحوّل كبير في طريقة التفكير» بالنسبة لمعظمنا . لكنه يصرّ على أنّ «كل شيء تقريباً غير جوهري وأمور قليلة قيّمة للغاية . بمجرّد أن تفهم هذه النقطة ، يصبح من الطبيعي والبديهي أن تقول : «سأقضي الوقت في معرفة ذلك» .

تبدأ العملية ، قال ماكيون ، بتنظيم «يوم خارجي شخصي» (بصورةٍ مثالية كل تسعين يوماً) . على غرار رحلة ينظّمها كبار قادة الشركاتِ في وادي نابا ، يمكن لأي شخص تنفيذ هذه المهمة في

أي مكان . (في الواقع ، أطلقت هذه الشركة «تجربة اجتماعية ضخمة» من خلال دعوة مدينة لوس أنجلوس بأكملها لتنظيم يوم خارجي افتراضي شخصي) . الغرض من المكان الخارجي هو طرح أسئلة حول ما هو مهم في حياتك .

باستخدام تلك الإجابات ، يمكنك إنشاء تخطيط لحياتك من صفحة واحدة على شكل شبكة حيث تحدد غاياتك الخمس الرئيسية . ويوصي ماكيون الناس بحل التمارين بالقلم الرصاص بحيث يمكن أن تواصل خطوات الوصول إلى الأهداف من خلال ما يُطلِق عليه «لمحة على الشبكة» . وقال : «أول أمرٍ تقوم به صباح كل يوم ، وقبل هاتفك ، هو الوصول إلى الشبكة وإجراء تعديلات بسيطة للغاية» ، «مجرّد النظر إليها لثلاث ثوان . . . من شأن أثرها التراكمي أن يغيّر مجرى حياتك» .

ويتمثل الهدف الرئيسي للجوهرية بمنح نفسك الوقت والحيّز لمعرفة ما هو مهم بالنسبة لك ثم التحقق منه على الدوام بنفسك للتأكد من اتخاذ الخطوات اللازمة لتحقيق أهدافك الإبداعية . العملية مستمرة ، لكن ماكيون يقول بأن النتائج تستحق التحلّي باليقظة . ولديه الكثير من القصص عن أشخاص أحدثوا تغييراتٍ كبيرة .

تمكّنت إحدى النساء من التفاوض على قضاء خمسة أيام عطلة لأجل زفافها ، ولم يسبق لها أن تفاوضت مع إدارة . حتى أنها تراجعت إلى الخلف عندما تنصّل المدير من الاتفاق في اللحظة الأخيرة وكان فخوراً للغاية بجرأتها الجديدة لكونها كتبت هذه الحادثة في نذور زواجها! ، وقال ماكيون : «الناس لديهم الإذن ليفعلوا ما يريدون وليس مجرد أنّ الآخرين يقومون به» .

في حين أنّ العمل على العودة للجوهر ، أو أي منهج للتركيز على أنفسنا يبدو عملاً زائداً بل عملاً شاقاً ، يبرهن ماكيون نقيض هذا الكلام ، فقال : «إنه أمرٌ مبهج ومُدهش ، إنه سحر» . فالكلمات المماثلة لكلمة «روتين» ذات سمعة سيئة ، لكن الروتين لا يتضمن ما هو سيء في جوهره- إلا إنْ كان روتينك ممتلئاً بأمور تكره تنفيذها .

يضرب ماكيون مثلاً عن شريكه في العمل ، شون فاندرهوفن ، ويصف كيف صنّف فاندرهوفن خلال يوم الإجازة الشخصي إحدى أدواره الرئيسية بوصفه «أباً مرحاً» . ولتأدية هذا الدور الأساسي ، عدّل فاندرهوفن جدوله الأسبوعي ليدوّن الوقت الذي يقضيه في ركوب الأمواج مع أبنائه الثلاثة . فأصبح وقت بعد الظهر لديهم وقتاً منظماً ليلهون سوياً في الماء .

يبدو في غاية البساطة ، أليس كذلك؟ تنهّد إذاً . إن سبق لك أنْ حاولتَ تعديل إجراءاتك الروتينية ، فأنت تعلم كيف يمكن أنْ تخدعك بصعوبتها . نصيحة ماكيون هي كالتالي : اتجه نحو «التغييرات الصغيرة للغاية» . وقال : «يمكنك أنْ تبدأ بإخضاع الروتين للأمور الضرورية . يمكن تحقيق ذلك» ، ويضيف : «لكن لابدّ أن تبدأ بأمور صغيرة وأن تكن لطيفاً مع نفسك . استمتع بالرحلة ، ولا تؤنّب نفسك إنْ انشغلتَ أكثر في أمورٍ عديدة عديمة الأهمية بدلاً من بعض الأمور الجوهرية» .

قررتُ أن أكون «أُمّاً حاضرة» ، لذا تطلّب مني الأمر أن أقوم بأخذ الأطفال من المدرسة في أيام الجمعة . منذ بداية يومي الأول في المحطة الإذاعية العامة في نيويورك ، حجبتُ عصر ذلك اليوم من جدول أعمالي . إنه غير مناسب على الدوام ، لكني سأضحي بتلك

الساعات في قضائها مع أطفالي في الملعب إلا في حال المقابلة أو الاجتماع الأكثر أهمية .

قاعدة المبتدئين في ملء الحيز:

إنّ إلقاء النظرات السريعة على الشبكة ليس الطريقة الوحيدة للعمل على أهدافك . يحفّز الملل أو بالأخص الشرود الذهني على التخطيط الذاتي-وهو أسلوب بارع وعلمي لوصف طريقة تفكير عقولنا وتخطيطها للخطوات التي نحتاجها للوصول إلى أهدافنا الشخصية وتنظيم حياتنا على مدى فترات زمنية طويلة .

وقال جوناثان سمولوود من جامعة يورك : «إن حياة جنسنا البشري معقدة للغاية ، ولم يعتادوا أن يعيشوا اللحظة بلحظتها ، فإننا نقضي الكثير من وقتنا في لحظة مرتبطة بلحظتين في الماضي وبلحظات في المستقبل» .

ووجدت الدراسة التي أجراها سمولوود في عام ٢٠١١ حول محتوى الشرود الذهني أنّ النشاط الإدراكي «يركّز على المستقبل بالدرجة الأولى» ، و«ينطوي في كثير من الأحيان على التخطيط الذاتي» . وهذا «مساعد للأفراد أثناء خوضهم حياتهم اليومية» حسبما ذكرت الدراسة .

استخدم أستاذ علم الأعصاب الإدراكي مثالاً قريباً من المنزل لتوضيح وجهة نظره المدرسة . وقال : «في كل لحظة من حياتك المدرسية ، عادة ما وجدتَ نفسك أمام خيارَين هما الحفلات أو الدراسة» . «وبلا شك أنّ الأمر الممتع بينهما هو الاحتفال ، لأنه لهوٌ ممتع . . . ولكن على المدى الطويل ، ما عليك فعله هو الدراسة ؛ لأنها تتيح لك الفرص في المستقبل والتي من شأنها أن توفر لك

وظائف أفضل وربما علاقات أكثر اتّزاناً» . تحدّث مثل أستاذ حقيقي .

سواء أكنتَ مرشحاً لنيل درجة الدكتوراه أو لاعب كرة طاولة محترفاً ، فإنّ النجاح ينطوي على قياس الإيجابيات والسلبيات ثم وضع خطة عمل . والبديل هو إما ساعات طويلة من الخمول على الأريكة أو الشعور بأنك عالق في وظيفة أو موقف يصعب عليك تذكر انخراطك فيه . وقال سمولوود : «إن حالة أحلام اليقظة تتمحور حول مساعدة الناس على تنظيم ذواتهم كي يتمكنوا من إنجاز أمور معقدة لأن تنفيذها يأخذ حيزاً كبيراً من وقتهم» .

هل يمكن لليقظة أن تكون دافعاً للإبداع؟

اقتطع تشيد-مينغ تان صفحة من كتاب العودة للجوهر قبل عام ، عندما تقاعد من عمله في شركة غوغل (Google) في عام ٢٠١٥ .

لم يقتصر الأمر على كون المهندس هو مؤلف الكتابَين الأكثر مبيعاً في صحيفة نيويورك تايمز أو الرئيس المشارك لحملة مليار من أعمال السلام ، والتي حصلت على ثمانية ترشيحات لنيل جائزة نوبل للسلام . أو أنه رئيس معهد القيادة ابحث في داخلك ، وهي منظمة تعمل على تعزيز اليقظة والذكاء العاطفي في جميع أنحاء العالم .

قال تان الذي قرر أن يمارس التأمل بقدر ممارسات موسيقي محترف أو تدريبات رياضي محترف ، أي ثلاث ساعات في اليوم- لمدة أربعين يوماً متتالية : «كان الدافع المباشر الأكبر بالنسبة لي عندما قررت التقاعد من شركة غوغل (Google) هو قضاء المزيد من الوقت في ممارسة التأمل» .

وقال : «ثم بدأت رسائل البريد الإلكتروني تتراكم كحال قائمة أعمالي» ، ويضيف : «ذلك كان السبب في تقاعدي : وليس لإنشاء تقنية بل لمجرد أن أصبح رياضياً ذهنياً متفرّغاً» .

نحتاج إلى العودة للوراء قليلاً . قبل أن يصبح تان نجم يقظة ، كان مهندس برمجيات في شركة غوغل (Google) ، والتي انضم إليها في عام ٢٠٠٠ كموظف رقم ١٠٧ ، وكان لديه مؤهلات في الذكاء الاصطناعي وتنمية العقل . برز اعتناقه للتأمل في عيد ميلاده الحادي والعشرين . وما سبق ذلك ، قال : «كنتُ بائساً ، وكان عليّ أن أتعلّم كيف أكون سعيداً» . (يُلقي اللوم على حالته السلبية إثر افتقاده «الحظ الوراثي») . بدأت دروسه في السعادة عندما حضر نقاشاً من راهبة بوذية تبتية وقرر على الفور تعلم التأمل .

لم تكن تلك لحظة إلهام تان الأخيرة . فكان لديه في عام ٢٠٠٣ لحظة أخرى بينما كان يمشي خارج مبنى شركة غوغل (Google) و«أطلق العنان لشروده الذهني» . قال : «على حين غرة عرفتُ ما أريد فعله لبقية حياتي ، والذي كان تهيئة الظروف لتحقيق السلام العالمي وأنا على قيد الحياة» . كان تفكير موظف غوغل (Google) النموذجي محدوداً . وهذا ما سينتج عن المشي وقليل من الشرود الذهني .

فيما يتعلّق بـ تان ، بغية تهيئة تلك الظروف من أجل تحقيق السلام ، احتاج إلى وسيلة لـ «توسيع نطاق السلام الداخلي والفرح والتعاطف والتراحم في جميع أنحاء العالم» . لقد عزم على حل مشاكل العالم كما يفعل أي مهندس متفوّق ، وأنشأ برنامجاً هدفه النهائي هو التحول الداخلي ، لكن بحافز أكثر ارتباطاً : النجاح الشخصي .

ما هي الطريقة الأمثل لمناشدة من يحققون النوع A[1] من حوله في مقار شركة غوغل (Google) في وادي السيليكون؟ يمكنه تعليمهم ليكونوا أفضل في وظائفهم ولكنه يقدّم لهم أيضاً الآثار الجانبية الخفية للسلام والفرح والتراحم. حرص تان على تطوير منهج لزملائه، والذي دُعِم بالعلوم، وكان دقيقاً في المصطلحات الخاصة به، كما كان لديه تطبيقاً في عالم الأعمال التجارية (أجل، حتى الحب واللطافة). لقد أطلق على برنامجه ابحث في داخلك - وهو عبارة عن مرجع طريف عن المهمة الأصلية لشركة محرك البحث.

في حين أنّ اليقظة هي أمر طبيعي مثل ستاربكس، في ذلك الوقت قال تان: «كان الأمر غريباً». استغرق الصف وقتاً ليفهم الفكرة، ولكن الأحاديث انتشرت، وسرعان ما أصبح برنامج ابحث في داخلك إحدى أكثر الدروس رواجاً من بين مئات العروض المقدمة في شركة غوغل (Google).

دعا العديد من الموظفين منهج تان بـ «الحياة المتغيرة». وذلك يبدو مثل نقاش مبالغ فيه عن روحاني العصر الحديث بدلاً من مهندسين متخصصين. لكن تان يقول إن تعلّم التأمل من شأنه أن يغيّر العديد من جوانب حياة المرء، مثلما تفعله اللياقة البدنية في تحسين مجموعة واسعة من المشاكل الصحية بدءاً من النوم وحتى الثقة. وقال: «اليقظة والتأمل هما تدريب للعقل».

لم يكن الأمر مجرّد نقلة نوعية خبِرها موظفو غوغل

---

(١) شخصية -أ- نظرية من نظريات علم النفس التحليلي، أي تكون شخصية الفرد متفوقة وتنافسية وقيادية. (المترجم)

(Google) . شهد أولئك الذين حضروا درس تان فوائد ملموسة تعزى مباشرة إلى قدراتهم الجديدة على التهدئة الذهنية . حلّ المهندسون مشكلاتٍ مستعصية وحصلوا على ترقيات . وصل المدراء إلى أساس علاقاتٍ العمل السيئة وأصلحوها . وذكر القرناء أنّ شركاءهم كانوا أقل سعادة-أكثر سعادة .

ربما هذا هو السبب الذي يجعل لقب تان الأخير الرفيق الصالح[١] ، وإنه لقب مناسب للغاية- رغم أنه قال : «بدأت كدعابة ، مثل معظم الأمور في حياتي» .

بعض من سجل غوغل (Google) ومعلوماته السرية : يحصل المهندس الأعلى رتبة في الشركة على لقب (Google Fellow) . في أحد الأيام أطلق تان دعابة : «لمَ تكون a غوغلGoogle Fellow بينما يمكنك أن تكون a Jolly Good Fellow؟» فضحك الجميع ، ومعنى ذلك في فلسفة تان أنه سلك المسار الصحيح .

وتجرأ على طباعة هذا اللقب الوظيفي الذي صيغ حديثاً على بطاقة عمله الرسمية ، مرفقاً بعبارة «والذي لا يمكن لأي شخص إنكاره» (وهي تكملة لأغنية a jolly good fellow) بين قوسين ، ودون إخبار الموارد البشرية . عدّتها الموارد البشرية بأن لديه روح الدعابة فسمحت له بالاحتفاظ باللقب . وانتهى بها الأمر في قصة في صحيفة نيويورك تايمز ولم يستطع تان «الفكاك منها» .

رغم مغادرته لشركة غوغل (Google) ، إلا أنّ تان لا يزال a

(١) Jolly Good Fellow : وهي الأغنية الشعبية : «For He's a Jolly Good Fellow, which anybody can deny» تغنّى عند المباركة لشخص ما في حدث هام .

jolly good fellow (أي الرفيق الصالح أو الشخص الرائع- المترجم)، الذي ينشر اليقظة من خلال تأكيده على «التهدئة والفرح». وسواء أكان ذلك في ندواته أو في كتابَيه ابحث في داخلك وسعادة عند الطلب، فإنه يطرح نهجاً واضحاً وصريحاً لممارسة التأمل. يشعر معظم الناس بالرهبة من اليقظة؛ لأنهم «يأتون في أول حصة ثم يقول له المعلم- والذي عادة ما يكون أصلعاً- والآن، دعونا نجلس لمدة ساعة، ماذا؟ ساعة؟ هل تمازحنا؟».

في كتابه سعادة عند الطلب، يكون التمرين الأول عبارة عن نفس واحد. قال: «النفس الأول شهيق والثاني زفير، مع الملاحظة التامة لكن باعتدال، وعندما يفعل الناس ذلك، يشعرون بحالٍ أفضل».

هذا كل ما يتطلّبه الأمر، وفقاً لتان، تنشيط استجابة الاسترخاء، والتي تخفّض معدل ضربات القلب وترخّي العضلات. وقال: «إذا مارستَ التمرين بكثافة، فبإمكان مقدارٍ قليل للغاية من الممارسة أن يعود عليك بالكثير من الفائدة. ويضيف: «وذلك ما يسمح للمبتدئين بممارسة تدريبات قليلة جداً وفعالة في الحال».

ممارسة تأمل العشر ثوانٍ (تان)

فيما يلي تمرين موجز تم تصميمه لإثبات أنّ التأمل يمكن أن يكون سريعاً ومفيداً مثل محرك بحث غوغل (Google). هذا التمرين يهدف إلى رفع نسبة إحسانك (والذي يقول تان عنه أنه يجعلك أكثر سعادة).

١- فكر بشخص ما ، ويفضّل أن يكون شخصاً يهمك أمره .
٢- فكر بالتالي : أتمنى لهذا الشخص أن يكون سعيداً .
٣- احفظ هذه الفكرة لثلاثة أنفاس ، شهيق وزفير .
٤- افعل هذا يومياً لتحويل رغبتك في سعادة الآخرين إلى عادة . . . فهذا يعود عليك بالسعادة أيضاً .

قد يجعلنا التأمل أكثر لطفاً وأكثر بهجة-لكن ماذا عن الادعاءات التي لا تفضي إلى الإبداع؟ ذكر تان أن لديه الكثير من الأفكار الجيدة والرؤى أثناء تأمله . هل يتم الترويج للتسمية من خلال التأمل أم ماذا؟

الجواب وفقاً لتان ، هو نعم ولا .

وقال : «إن اليقظة ليست قدرة إدراكية مثل الشرود الذهني ، بل هي قدرة على الملاحظة . في البداية الأمر يتمحور ببساطة حول تركيز انتباهك» .

يُشير تان إلى الخطوة الأولى في التأمل : التعلم لتدريب انتباهك من خلال التركيز الكامل على التنفس . بطريقة ما ، إنها إحماء لعضلاتك العقلية قبل أن تعمل عليها في تدريبات ما قبل اللعبة الكبيرة . إن تقنيات التنفس البسيطة-مثل قول الرقم «واحد» كلما استنشقت- تركز انتباهك وتمحي أيَّ شيء آخر .

قال تان : «وفي النهاية ، لن يكون هناك منفذ للذهن سوى التنفس» ، ويضيف : « تلك الحالة الذهنية هادئة للغاية ، لكنها لا تُفضي إلى الإبداع» .

أوضح تان أنه عندما نهدأ ، يصبح تفكيرنا أبطأ ، ولكنه في هذه المرحلة لا يتوقف تماماً . وفي هذه الحالة تصبح الأفكار أبطأ وأكثر وضوحاً .

ولأنها أبطأ ، فمن الأسهل فهمها ، مثل الأسماك التي تتحرك ببطء في المياه الباردة . قال تان : «إن وضوح رؤية العقل يتحسن ، وفي تلك الحالة ، يكون العقل بالنسبة لي أكثر إبداعاً» . استرخى ثم تأهّب ، «ومباشرة تنبثق الأفكار» .

ولأنه يتمتع بخبرة كبيرة في اليقظة ، يستطيع تان أن يختار وضعاً آخر للتأمل يُعرَف باسم «الملاحظة المفتوحة» عندما يريد تعزيز الإبداع بدلاً من الاسترخاء . وقال : «إني أطبق الملاحظة اللحظية غير المحددة ، ولكني هذه المرة أسمح للأفكار بالتشكل والتلاشي كما تشاء . وبالتالي أصبحت المراقب ، أراقب تياراً من الأفكار . وذلك العقل مؤاتٍ جداً للإبداع» .

إذا كنتَ تعتقد بأن قدرتك على مراقبة أفكارك تجري من دون الشعور بالذنب أو القلق أو عدم الاستقرار أنه فلسفة الزن ، فأنت محق تقريباً . لكن تمهّل هناك المزيد . كلما زاد هدوء العقل أكثر فأكثر في لعبة القدرة على الملاحظة ، في النهاية ، يمكنك اختيار إيقافها كلياً . قال تان الذي روى موعد غداءه مع الكاتب الروحي الشهير إيكهارت تول : «يمكنك الدخول في حالة لا أفكار فيها على الإطلاق» . وقال مؤلف كتاب قوة الحضور ، والذي باع منه ملايين النسخ وتُرجم إلى ثلاث وثلاثين لغة : «إن أكبر إنجازاتي في الحياة هو أني عندما لا أريد التفكير ، لا ينبغي عليّ أن أفكر» .

أليس الإنجاز الأكبر للرجل الذي شارك في استضافة مجموعة من الندوات عبر الإنترنت مع أوبرا وينفري والتي شاهدها أكثر من خمسة وثلاثين مليون شخص؟ ألا نوقف أدمغتنا عن العمل وهذا ما يفعله معظمنا عندما نشغل الإنترنت أو ألعاب الفيديو أو وسائل التواصل الاجتماعي؟

صحّح لي تان : «ذلك يشوّش أدمغتنا» . «إن الدماغ لا يتوقف» . لا تُسيئوا فهم تان . ورغم تقاعده من شركة غوغل (Google) ، إلا أنه ليس عازفاً عن التكنولوجيا . وهذا المهندس السابق هو من أشد المعجبين بلعبة بوكيمون غو . وقال : «ألعبها يومياً ، أصبحتُ في المستوى الخامس والعشرين ، وإني ماهر جداً فيها ، أما زوجتي فهي في المستوى السادس والعشرين» .

يتمحور تفريق تان بين الاستخدام الإيجابي والسلبي للتكنولوجيا كله حول التصميم . وبحكم ممارسته التأمل ، فإنه صافي الذهن بما يكفي لمراقبة سلوكه . تعمل لعبة بوكيمون غو على إخراجه من المنزل يومياً ليجري حول الحديقة ويعرف الشخصيات . وقال : «ألاحظ ما تفعله لِي هذه اللعبة وأعرف ذلك ، ولهذا السبب ألعبها ، وبالتالي ألعبها بعينَين مفتوحتَين» .

تحدث لك الأمور السيئة عندما تكون غير واعٍ . وقال : «أنا أسميه التصفح غير المنتج ، فقضاء ساعات على موقعٍ فيسبوك من دون فعل أي شيء ، وأنت تستهلك المعلومات يعادل مفعول الوجبات السريعة الخالية من القيمة الغذائية» .

وبغية استهلاك المعلومات ، أنت بحاجة لتركيز انتباهك ، أو كما وصفها تان : «إن حداثة المعلومات هي الانتباه» . إن الإفراط في استخدام المعلومات عبر الاستهلاك الطائش لكل تلك المعلومات غير المنتجة سيؤدي إلى عسر الانتباه .

والخطوة الأولى لهذا الانحطاط ، وفقاً لتان ، هو إدراك حدوثها . وقال : «والحل يكمن في البصيرة والوعي وإلى حدٍّ ما السيطرة على العقل» ، ويضيف : «ربما ما زلت تقضي يومك بطوله على موقع فيسبوك ، ولكنك الآن تستخدمه بوعي ، وعن سابق تصميم» .

التحدي السابع: تحدي ملول وعبقري:

هذه المرحلة السابعة والأخيرة وهي تتويج للخطوات الستة الأوائل . لقد ألقيتَ نظرة فاحصة على عاداتك الرقمية ، وقطعت أشواطاً كبيرة في استخدام التكنولوجيا على نحو هادف ، وامتنعتَ عن التقاط الصور ، وتأملتَ الحياة بعيداً عن الشاشة . لقد حان الوقت الآن لوضع كل شيء في نصابه الصحيح ، وأن تشعر بالملل -بالملل الحقيقي- وبذلك تكتشف مستوى جديد من التأمل الذاتي والإبداع والاكتشاف والشجاعة .

فيما يلي إرشادات هذا التحدي :

الخطوة الأولى : حدد جانباً من حياتك سبق أن انزعجتَ منه أو تجتنبه أو أخافك جداً التفكير به . قد يكون أمراً كبيراً واستتباعياً مثل اكتشاف مسار وظيفي جديد ، أو أمراً أقل أهمية بكثير ، مثل سبب عدم تخطيطك للعطلات البتة ولكنك عندما تحصل على إجازة تحتار إلى أين ستذهب . ربما ترغب فقط في التوصل إلى نظام تنظيمي جديد للسلع الجافة في خزائن مطبخك .

الهدف من الخطوة هو تسمية المشكلة التي كلما فكرت في حلها ، ينتهي بك الأمر دائماً كما يبدو في العمل على فيسبوك بدلاً من ذلك .

الخطوة الثانية : خصّصْ ثلاثين دقيقة من وقتك ستكون خلالها بعيداً عن تشتيت الانتباه- حيث لا يوجد أطفال في الغرفة الأخرى أو زيارات مفاجئة من الأصدقاء . أَبعِد هاتفك وجهازك اللوحي وحاسبك المحمول أو أي جهاز رقمي آخر . ضعْ وعاءً كبيراً من الماء على الموقد وراقبْ مرحلة غليانه . إن لم يكن لديك موقد أو وعاء ، فابحثْ عن قصاصة ورقية صغيرة واكتب «١ ، ٠ ، ١ ، ٠» بخط صغير قدر ما يمكن حتى تمتلئ الصفحة .

الخطوة الثالثة : فور انتهائك من الخطوة الثانية ، وشعرت بالملل الشديد ، اجلس ومعك قلماً ومذكرة ووظّف عقلك في مهمة حل المشكلة التي حددتها في الخطوة الأولى . تماماً كما هو الحال مع تجربة ساندي مان التي تتضمن دفتر الهاتف والأكواب الورقية ، ستقدم إبداعاً جديداً وتركّز على أي موضوع اخترته . إذا كنتَ شخصاً ذا خيال تصويري والمشكلة التي شرعتَ في حلها تتطلب منك الرسم (تخطيط غرفة نوم جديدة ، ربما) ، امضِ قدُماً وارسم . إذا كنتَ من محبي كتابة القوائم ، فقُم بإعداد قائمة . الهدف هو الإتيان بأفكار جديدة وتدوينها على الورقة . لا تقلق بشأن تنفيذ الخطة حتى الآن- ستأتي في الوقت المناسب . أما الآن ، فالهدف هو استخدام الملل لإيجاد حل عبقري لمشكلتك .

ملاحظات حول التحدي السابع:

«طرحتُ سؤالاً معقداً للغاية- وهو كيف أعيد تقويم أو إعادة صياغة نهاية حياتي العملية تماماً؟ كما كتبتُ قائمة بداية جيدة جداً» .

– أندرو

«أود بالفعل التخلص من أكوام الورق حول منزلي . في مطبخي فقط لدي درجَين ممتلئين بالخردة ، وكومة من الوثائق العشوائية الهامة على عدّاد المطبخ ، وكومة من الأوراق الهامة المتعلقة بالأطفال على طاولة مطبخي . وهذا لا يصف كمية أكوام الورق في مكتبي المنزلي . أريد وضع حدٌ للأوراق! اضطررت إلى تنفيذ خيار «١ ، ٠» وعليّ أن أعترف ، إنها بالتأكيد أكثر مرة كتبتُ فيها هذا العام . . . ربما أكثر مرة كتبت فيها بخط اليد مذ كنتُ في مدرسة الدراسات

العليا . ولكنني توصّلتُ إلى حلول : أحتاج إلى الابتعاد عن القوائم البريدية واستبعاد الورق أينما استطعت . أحتاج إلى حقيبة خاصة في خزانة ملابسي والتي ستكون «حيّزاً لإرجاع شيء» من التسوق عبر الإنترنت (وبذلك لا يتوضّع الصندوق في مكان ما) . أحتاج إلى آلة تقطيع الأوراق . وأحتاج إلى الحصول على التطبيق الذي يحفظ القطع الفنية لطفلك ويضمّنها في كتاب لأن لدي حالياً كل القطع من مرحلة رياض الأطفال في العامين الأخيرين ، ويجب أن أرتبها . كما أحتاج إلى مكان لأخزن فيه الصور الجسدية المطبوعة ويجب أن أخرجها من درجَي الخردة في المطبخ . والآن . . . متى أجد الوقت الكافي لوضع هذه الخطة حيز التنفيذ؟» .

– ماتيلد

«هدّأتني مشاهدة الماء يغلي وأدخلتني في حالة من التنويم المغناطيسي . ركّزتُ على الفقاعات الصغيرة المنبثقة من قاع الوعاء . التحدي بالنسبة لي كان سؤالاً مروّعاً للغاية : هل أريد أن أكون أُمّاً؟ ما توصّلتُ إليه هو أنّ الأمومة هي عملية . ليس من السهل الإجابة بنعم أو لا ، لأن هناك أوجه كثيرة للأمومة . ربما أود أن أكون أماً ، ولكن أن أتبنّى؟ ربما يسعدني أن أكون خالةً مرتبطةً للغاية بأبناء العائلة والأصدقاء؟ ربما أنا بخير كوني أماً لحيوان أليف أو اثنين؟ في الآخر ، ذكّرتُ نفسي أني بحاجة لأكون صبورةً أكثر . أنا أتعايش مع مقولة ريلكه[1] «عش الأسئلة الآن» ، لذلك العيش في تلك

(١) راينر ماريا رايلكه (١٨٧٥ – ١٩٢٦) شاعر نمساوي – بوهيمي– رومانسي – حداثي ، ويعد واحداً من أكثر شعراء الألمانية تميزاً–(المترجم)

الأسئلة يعني في بعض الأحيان مشاهدة قدرٍ من الماء على وشك الغليان . ربما ليس لدي الأجوبة حالياً ، لكن تمرينَ غليان الماء يوضّح أن المعلومات ذاتها تحصل على النتائج ذاتها . وبالتالي يمكن أن يكون ذلك مجرّد تحفيز كافٍ لتغيير أمرٍ بسيط يساعدني في حل خيوط سؤال «الأم» الهام هذا .

- كاسي



٩

أنتَ عبقري

«لا يمكن لأحد أن يُسدي لك نصيحة حكيمة أكثر من نفسك» .

– شيشرون

عندما انطلقنا في برنامج Note to Self بهذه التجربة الكبرى التي أطلقنا عليها اسم «ملول وعبقري» ، لم أكن متأكدةً حينها من معرفتنا عمّا كنا نبحث عنه أو كيف سيكون شكل النجاح الذي سنحققه . كانت هناك مجرد فكرةٍ غامضةٍ حول استعادة بعض من ذلك الزمن الهادىء والتأمليّ ، كالذي يشعر به الكثير منا حين تتعطل أجهزته الرقمية . وقد افترضنا ، خلال سلسلة التحديات التخمينية ، بأننا سنمنح المشاركين إمكانية اختبار الحياة بفهم أعمق لمكانة التكنولوجيا فيها ، وأن قلّة منهم فقط سيستفيدون من الاندفاعة الإبداعية الأولى لديهم ، كما حدث معي .

كانت الاستجابة أكبر مما تخيّلنا على الإطلاق . أعداد المنضمّين إلى التجربة فاقت توقعاتنا بالآلاف . أناس من كل الأعمار ، ومن كل الأماكن ، على اختلاف رؤاهم ، بحماس فاق تنبؤاتنا بكثير . وبدا أننا لسنا الوحيدين الذين لديهم رغبة ملحّة للنظر إلى أجهزتنا الخلوية من منظور واضح . وتجلّت المفاجأة الأكبر

في أن منظومة التحديات البسيطة التي وضعناها كانت أكثر تحفيزاً على التفكير مما ظننّا .

وبعد هذه التحديات ، سمعنا من مراهقين أنهم باتوا ، بشكلٍ مفاجىء ، أَقدر على فهم دروسهم ، كما سمعنا من مؤلفين أنهم تمكّنوا من إنجاز نصوصهم ، ومن موظفين شعروا بأنهم باتوا أقلّ نضوباً في العمل ، ومن أصحاب مشاريع أنهم امتلكوا الوقت للتفكير في القضايا التي كانوا وكانت مشاريعهم مثلهم تعاني منها . والأكثر من ذلك هو أن المشاركين شعروا ، كما حدث مع كارتر مِن بروكلين ، «كما لو أنهم استيقظوا من سباتٍ ذهني مديد» . لقد تغيّرت علاقتهم بهواتفهم ، كما حدث مع زويٍ من شيكاغو ، التي قالت : «أصبح هاتفي أكثر خمولاً ، وأقل أهمية . . عاد لكونه مجرد أداة ، ولم يعد يتمتّع عندي بذات القدر من الحب والاهتمام» .

ولأن هذا الأمر كان تجربة تدور حول مكانة التكنولوجيا في حياتنا ، فقد حصلنا على ما هو أكثر من مجرد براهين قوليّة عن التحولات السلوكية ، بل أصبح لدينا بيانات عن الأمر .

عندما بدأنا هذا المشروع ، كانت مجموعتنا تستهلك من الوقت حوالي ساعتين يومياً في استخدام الهواتف . إلا أنه مع مضيّ أسبوع التحدي الافتتاحي ، أصبحوا يتفحصون هواتفهم الخليوية بمعدل أقلّ كل يوم ، وأصبحوا يستهلكون وقتاً أقلّ في استخدامها . وأولئك الذين قالوا إن اللعب على هواتفهم الخليوية كان واحداً من أكثر ثلاثة أنشطة يقومون بها ، انخفض استخدامهم لها بمعدل عشرين دقيقة أقلّ يومياً . لكن متوسط استخدام المجموعة للهواتف الخليوية تناقص بمعدل ست دقائق أقل من الاستخدام ، وبمعدل إمساك واحد أقل يومياً .

ملول وعبقري بالأرقام:

ملاحظة عامة حول هذه الإحصائيات: العلاقة كانت تبادلية وليست سببية - لا نعرف ما هو الدافع وراء سلوك كل فرد، وفيما إذا كان السبب هو تحديات «ملول وعبقري»، أم التذكير الخاص بالتطبيق الهاتفي، أم أنه شيء آخر. وبالحديث عن الأمر، إليك كيف تشكلت المجموعة الأولى:

عدد المشاركين الإجمالي: ٢٠,٠٠٠

نسبة الإناث للذكور: ٧٥ إلى ٢٥.

متوسط العمر: ٣٦.

حوالي ٤٠ بالمائة من المشاركين لديهم أولاد.

معدل تراجع استخدام الهاتف الخليوي كان ست دقائق أقل، وإمساك واحد أقل كل يوم بالمقارنة مع نقطة البداية.

أكثر من ٩٠ بالمائة من الذين ملؤوا استبيان ما قبل التحدي شعروا بأن استخدامهم للهاتف الخليوي قد تراجع، بنسبة متفاوتة.

تسعون بالمائة من المشاركين في استبيان ما قبل التحدي شعروا، بالثقة، نسبياً أو بشكل مطلق، أن بإمكانهم تغيير عاداتهم المتعلقة باستخدام الهاتف الخليوي. (كان هذا أعلى بنسبة ١٠ بالمائة من النسبة التي وجدت عندما قام المشاركون بالخضوع لنفس الاستبيان قبل أسبوع التحدي).

ممارسو الألعاب حققوا التقدم الأكبر: أولئك الذين قالوا إن اللعب كان أحد أكثر ثلاثة أنشطة يقومون بها عبر الهاتف الخليوي تمكّنوا من تحقيق الانخفاض الأكبر في عدد الدقائق، بمعدل عشرين دقيقة أقل يومياً.

قبل أسبوع التحدي، كان معدل استخدام الهاتف الخليوي

لدى الآباء والأمهات أكثر مما هو لدى أولئك الذين ليس لديهم أولاد .

خفّض الأهالي من معدل استخدامهم للهاتف الخليوي بمقدار عشر دقائق يومياً مقارنة بأولئك الذين ليس لديهم أولاد ، والذين حققوا انخفاضاً بمعدل أربع دقائق يومياً فقط .

التحدي الذي قال معظم الأشخاص إنهم سيتابعونه في المستقبل هو إبقاء هواتفهم الخليوية بعيداً عن أنظارهم (٨٨ بالمائة تحديداً) .

ومن غير المفاجئ أن معظم الأشخاص - ٤٥ بالمائة - اعتقدوا أيضاً أن تحدي «إبعاد الخليوي عن النظر» كان الأكثر فائدة .

خمسون بالمائة من المشاركين أرادوا الالتزام بحذف التطبيقات التي قد تسبب الاعتياد ، ما جعل هذا التحدي في المرتبة الثانية بين التحديات الأكثر شعبية في الترتيب ، بعد إبقاء الهاتف الخليوي بعيداً عن النظر في المرحلة الانتقالية . والنسبة العظمى من المشاركين (٣٢ بالمائة) وجدوا أن هذا التحدي هو الأصعب .

وبصبدق ، عندما حصلت على نتائج المجموعة الأولى في تحدي ملول وعبقري ، خاب أملي فيها . خاصة عندما قارنت النتائج ، بتلك القصص المؤثرة التي تحدث عنها المشاركون حول الكيفية التي غيّرت فيها هذه المبادرة حياتهم فعلاً .

في بداية المشروع ، صرف المشاركون حوالي ساعتين على هواتفهم الخليوية . وقاموا بتخفيض هذا الوقت بمعدل ست دقائق أقل ، *وإمساك* واحد أقل . بالكاد يمكن اعتبارها نتائج مزلزلة . ومع أرقام منخفضةٍ كهذه ، هل هناك أي مغزى من هذا الأمر على الرغم من الشعور القويّ لدى المشاركين به؟

كان هذا هو السؤال الذي طرحته على الدكتورة ماليا مايسون ، المتخصصة في علم النفس الإدراكي والأستاذة المساعدة في جامعة كولومبيا للأعمال ، والتي تقوم بدراسة الكيفية التي تشكل فيها الدوافع التنافسية أحكامنا ، وخياراتنا ، وسلوكياتنا .

ومع وصف مبادرتنا بـ «الطموحة إلى حد بعيد» ، قالت : «لا أستطيع الجزم فيما إذا كانت الدقائق الست أمراً غير ذي مغزى» .

كانت قادرة أن تحدد صوابية الأمر أفضل ، فقد قامت بدراسة تُوازي بطريقة ما الدراسة التي نقوم بها ، حيث قامت بمسح عن الاستخدام الرقمي لـ ١٥٠ طالباً جامعياً من طلاب جامعة كولومبيا عبر تحميل برنامج حول إدارة الوقت (RescueTime) في حواسيبهم المحمولة . ولعدة أشهر ، قام هذا البرنامج بتتبع أوقات تشغيلهم لحواسيبهم ، وأوقات إغلاقهم لها ، ومعدل تغييرهم للأنشطة التي يقومون بها . «كان لدينا الفضول لمعرفة كم من الوقت يستهلك الناس في أنشطتهم التي يقومون بها باستخدام الحواسيب» ، على حد قولها ، «ولكن كنا مهتمين أيضاً بالخيارات التي يقوم بها الناس فيما يتعلق بوقتهم واهتمامهم» .

وقد تفاجأت بأن طلاب المرحلة الأولى من الجامعة (أولاد أذكياء في مدينة تقدم فرصاً لا حد لها ويدفعون الكثير من المال للتواجد فيها) يستهلكون في المتوسط خمس وعشرون دقيقة يومياً على «فيسبوك» . في حين أنّ توجيه الانتقاد لأولئك الأولاد عند استهلاك أقلّ من نصف ساعة على فيسبوك (في التواصل مع الأصدقاء والعائلة غالباً) يبدو متشدداً ، والفكرة هنا هي أن هؤلاء الطلاب أرادوا استهلاك وقتٍ أقلّ على وسائل التواصل الاجتماعي . . . هذا ما قالوا إنه رغبتهم . وأكثر من ذلك ، بحسب

مايسون ، فإن خمساً وعشرين دقيقة يومياً تعني في الحاصل سنتين من حياتهم .

وخلال بحثها ، بدا الفيسبوك وكأنه النشاط الأولي للكثير من الطلاب . وهذا الأمر ليس بمثابة اكتشاف جديد تماماً . إذ ، كما ناقشنا سابقاً ، فإن الكثير منا لديهم هذا المنعَكَس الذي يتجلّي بالمسارعة لتفقد وسائل التواصل الاجتماعي في أي وقت يتسنّى لنا على حواسيبنا أو هواتفنا الخليوية .

وكما هو الحال مع مشروع ملول وعبقري ، أرادت مايسون مساعدة المشاركين في بحثها «للقيام بخيارات أكثر حكمة ولإدارة اهتمامهم بفعالية أكبر» . لكن ، لكي تحل المشكلة عليك أن تحدّد مصدرها أولاً . ولذلك حاولت مايسون حلّ هذا الأمر أيضاً .

كانت فرضيتها الأولى هي أن الطلاب يعانون من «مشكلة في الإدراك» . واعتبرت أن «الناس لا يدركون أن الوقت التقديري المتوفر لديهم هو في الحقيقة محدود جداً» . وإلى جانب الوقت الذي يستغرقه النوم والتنقل والأكل والعمل ، قدّرت مايسون بأنه لا يبقى لديهم إلا حوالي أربع إلى خمس ساعات حرّة يومياً . ورأت أن أولئك الطلاب ربما فقدوا رؤيتهم لحقيقة أن لديهم آمالاً وأحلاماً أكبر في كل مرة يقومون فيها بالدخول إلى موقعٍ فيسبوك . كيف يمكن لك أن تحافظ على فكرة أن الوقت ليس ممتداً إلى ما لا نهاية بالنسبة لأي شخص على هذه الأرض لحظة تقوم بتفقد عدد الإعجابات؟ ربما كل ما كانوا يحتاجونه لحظتها هو التذكير ، بعض «الملاحظات الاستعادية» . لا أعتقد ذلك . . . فهؤلاء الأولاد كانوا واعين تماماً لحقيقة أنهم يهدرون وقتهم .

أما الفرضية الثانية فتقول بأن بعض الناس يهدرون وقتهم أكثر

من غيرهم ، أو ما أسمته مايسون «قضية القدرات» . وفي حال كان هذا صحيحاً ، فإنّ الحل سيكون ببساطة هو إبقاء أولئك الذين يعانون من مشكلة التركيز بعيداً عن حواسيبهم . لكن الأمر لم يكن كذلك أيضاً .

في النهاية ، اعتبرت مايسون أن الأمر «يبدو أنه مسألة دوافع» . هذا صحيح ، فالناس بحاجة لإرادة الخروج من فيسبوك ، والأمر الأكثر أهمية ، هو *الإيمان* أن بإمكانهم فعل ذلك .

وبالنظر إلى مشكلة ضوابط التكنولوجيا ضمن هذا الإطار ، اعتبرت مايسون تجربة ملول وعبقري بمثابة نجاح كبير لكون المشاركين فيها قد خرجوا منها وقد اكتسبوا الثقة من خلال إنجازاتهم والشعور بالتفاؤل حيال قدرتهم على التقدم إلى الأمام في التحكم بمصائرهم الرقمية . بالفعل ، تبين أن ما نسبته ٩٠ بالمائة من مجموعة المسح الأولى شعروا بأنهم «واثقون ، نسبياً أو بشكل مطلق» بأنهم قادرون على تغيير عاداتهم المستقبلية المتعلقة باستخدام الهاتف الخليوي . وعدد الأشخاص الذين وجدوا أن لديهم «ما يكفي أو أكثر مما يكفي من الوقت للتفكير» زاد بمقدرا ضعفين أو أكثر بعد أسبوع التحدي ، قافزاً مما نسبته ٣٠ بالمائة إلى ٦٧ بالمائة .

المشارك إيريك غرينوالد من نيويورك عبّر عما يشعر به الكثيرون عندما قال : «أشعر بالتأكيد أنني بت أستخدمه بصورة قصدية أكثر . ولم يعد لدي ذلك الإحساس بالذنب المرتبط بمعرفتي أنني أهدر وقتي على الهاتف الخليوي» ، رغم أن الوقت الذي يستهلكه مستخدماً الهاتف لم يتناقص بالقدر الذي كان يرغب به . إيريك كان متفاجئاً بسعادة أنه عندما قرر أن يختزل من الوقت المهدور على الهاتف الخليوي ، استطاع القيام بذلك فعلاً ، ولمس نتائج قراره .

وعبّر عن ذلك بالقول «ربما عليّ البدء بالدخول في تحديات صغيرة كهذه كل صباح» .

وعلى حد قول مايسون ، «إن الحماس الذي امتلكه الناس تجاه هذه المبادرة ، بحد ذاتها ، له مغزى كبير» . هي بمثابة دلالة عن الوقت ، فـ«الكثير من الناس يشعرون بأنهم لا يديرون وقتهم التقديري بالطريقة التي يريدونها ، والتكنولوجيا تجعل من هذه المشكلة أكثر صعوبة» ، مضيفة «من ذا الذي سيقول وهو على فراش الموت لم أهدر سوى سنتين من حياتي على فيسبوك؟» .

«من الممكن لك الخروج من دوامة تفقد الرسائل ، والأمر ليس سيئاً» .

-راندي

«أعدت تقييم مقدار استخدامي للهاتف وللكاميرا - سواء كنت أتذكر الأشياء أم لا ؛ لأنني أقوم بخلق حاجز بين واقعي وبين هاتفي الخلوي» .

- نورا

«أشكركم جداً لدفعي لمعرفة نفسي أكثر . بإمكاني التغيير . . وسوف أبقي هذه التجربة قريبة جداً من قلبي لبقية حياتي» .

- كريستين

أُصِبنا بالملل:

كان هناك الكثير مما يمكن أن تأخذه معك من هذه المبادرة ، لكن

إذا كان لابد من تحديد الأمر الأكثر قيمة بالنسبة لي فهو هذا : أحسسنا بأن التكنولوجيا تقوم بتغييرنا وتغيير طريقتنا في التفكير والفعل ، وبمساعدة العلم تمكّنا من إثبات أنّ حدسنا كان صحيحاً .

ميشيل د . هالتنبرغر ، المحاضر في الدِّين في جامعة هنتر ، أفصح عن هذه الحالة الشعورية بأناقة عندما وصف الدافع وراء الاشتراك في تحدي ملول وعبقري لطالب في صف التجربة الدينية . وقد كتب أنه «خلال التجربة ناقشنا جوانب متعددة من التجربة الدينية (مثل تجربة التسامي التي تفتح رؤانا باتجاه منظور آخر) وفي حين ناقشنا أسئلة الرؤى وتجارب المخدرات ، وحياة الرهبان والرسل ، توضَّح لنا بسرعة أنّ الانحرافات الحاصلة في الحياة اليومية تمنع التجارب الفريدة» ، مضيفاً «لطالما كان الحال على هذا النحو . والأمر الأسوأ الآن هو مدى السهولة التي يمكن فيها أن يتشتّت تركيزك . وبينما يبدو طلابي على معرفة غريزية بأن الوقت الذي يقضونه أمام الشاشة يؤثّر على تجربتهم الحياتية ، قلّة من كانوا جريئين كفاية لاختبارها . ملول وعبقري هو الفرصة التي كنت أنتظرها لأجل فرض هذا الأمر» .

لقد وضع البروفيسور يده على النقطة الجوهرية . «ملول وعبقري» هو فرصة لفرض أمرٍ نشعر به في غريزتنا ، ومن خلال جعله ملموساً ، يمكننا اختبار مدى صوابيّته التجريبية أو العكس .

إن الطاقة والإثارة التي أضفاها المشاركون في المبادرة كانت ، كما وصفتها د . ماليا مايسون ، في وقتها المناسب تماماً . وفي منظومة بيانات ما بعد التحدي ، صُدمت مايسون بعدد الأشخاص الذين أشاروا إلى رغبتهم في التوقف عن حملهم الاعتيادي لهواتفهم الخليوية أو تفقدهم لأجهزتهم الخليوية المتنوعة . الحالة لم تفاجئني .

فنحن في حالة حيث يبدو لا مكان ولا إنسان في منأى عن قبضة التكنولوجيا .

ومع ازدياد سهولة الوصول إلى الأجهزة المحمولة والشبكات اللاسلكية ، مع تفكّك الحواجز الاقتصادية والاجتماعية ، فإن التقنية الرقمية محتّم لها السيطرة أكثر يومياً . لكن لا يمكن إنكار أن هذه الأجهزة الرقمية لها تأثير قوي علينا . ولا يمكن اختزال آثارها بحالة مراهقٍ يكشف لصديق له كلمة السّر الخاصة به لحساب Snapchat عندما يجبره والداه على الذهاب فيٍ رحلة إلى مكان لا يتوفر فيه شبكات «واي فاي» ، لكي يكون قادراً على الاستمرار في جمعٍ النقاط والحصول على مكافآت تتجلى رموز تعبيرية . فأنا أنظر أيضاً إلى شخصٍ مثل أمي ، التي تزعم أنّها لا تحب هاتفها الخليوي (وحقيقة هيٍ لا تعرف كيف تستخدم معظم التطبيقات الموجودة عليه فعليّاً) ومع ذلك فهي تغيب ذهنياً داخل «جُحر الأرنب الغريب» فيٍ تلك الشاشة الزرقاء عندما تبدأ بتفقد رسائلها ، تماماً مثلنا جميعاً .

كان لمشروع «ملول وعبقري» تأثير أيضاً على أولئك الذين لم يعتقدوا أنّ للتكنولوجيا تلك السّلطة عليهم - كالمُنتِج الذي يعمل معي . (أو أولئك الذين لم يهمّهم الأمر ، مثل والد صديقي ، الرجل الذكيّ صاحب الشخصية الراقية ، الذي بعد أن حصل على هاتفه الذكي الأول في عمر يناهز السبعين ، رفض أن يتركه من يده - سواء كان ذلك في حفلات أعياد ميلاد أحفاده ، أو على الشاطىء ، أو خلال قيادته السيّارة - مدّعياً أن هذا الأمر من حقّه ، لأنه كان «يعوِّض عن الزمن الضائع») . منتجي ، أليكس ، لم يفهم تماماً ما الذي كنا نتحدث عنه عندما طرحت أمامه للمرة الأولى فكرة

«ملول وعبقري» ، لكونه لا يستخدم هاتفه أو التكنولوجيا كلها على نحو كبير . ورغم ذلك ، اختبر أليكس التحدي قبل أن نطلق المشروع ، فقط لكونه منتجاً جيداً . لكن التمرين ، على كل حال ، تبيّن لاحقاً أنه ذو تأثير كبير بالنسبة إليه . (وككثيرين منا ، لم يكن لديه أدنى فكرة عن عدد المرات التي يتفقد فيها هاتفه) . وقد ألقى المشروع الضوء على العديد من السلوكيّات غير الواعية التي لا تتطابق مع تصوّره عن ذاته .

وسواء كان الأمر مرتبطٌ بالتأثير الذي تُحدثه القراءة على الشاشات على مراكز الانتباه في الدماغ ، أو التأثير الذي تحدثه ألعاب الفيديو على المؤانسة ، أو التأثير الذي يحدثه التقاط الصور على الذاكرة ، فإننا نعيش في عصر التجريب الذاتي . التكنولوجيا تتطوّر بصورة أسرع من قدرة الباحثين على دراستها . كما أن العلوم لا يمكنها مواكبة هذا التطوّر ، ولذلك نحن بحاجة إلى تناولٍ جديد يقوم على تعدُّد الاختصاصات ، كالذي يمكن لنا تقديمه في «ملول وعبقري» . فالأبحاث يجب أن تخرج الآن من المختبرات ، لأن الحياة هي المختبَر الجديد .

اختبر الملل جماعياً:

خلال مشروع «ملول وعبقري» الأول ، اتّجه الكثير من المشاركين لاختبار التحديات كمجموعات . ست جامعات مختلفة على الأقل قامت بدمج البرنامج في مناهجها ، كما فعل البروفيسور هالتنبرغر في صف الدراسات الدينية الذي يدرّسه . مدرسون من المدارس العليا (الثانوية) أو المتوسطة (الإعدادية) كذلك جعلوا من «ملول وعبقري» اختباراً لطلابهم . حتى أن هناك صفاً في المرحلة التحضيرية قام

بتطويع المشروع أيضاً . (أبعد المدرّس ألعاب طلابه ذات الأضواء المتوهجة والمفضلة لديهم واستبدلها بمواد مثل الطين والطباشير الملونة ، متجاهلاً اعتراضاتهم إلى أن بدأوا «اللعب بطريقة مختلفة»)

سمعنا عن آباء قاموا بإجبار أولادهم على القيام بالتحدي ، وآخرون جمعوا ما يناهز العشرين صديقاً للقيام بأسبوع التحدي معاً . وفي مؤسسة «ماشابل» للإعلام والترفيه ، قام قسمٌ كامل بالدخول في التحدي كفريق .

إن تحويل «ملول وعبقري» إلى تجربة جماعية أمر مذهل . ومثل برنامج رياضي ، فإن أسبوع التحدي لا يتطلب الكثير من الجهد لتنفيذه وهو ممتع حقاً . أضف إلى ذلك أن وجود أشخاص آخرين يمكن لهم أن يشجعوك على الاستمرار ، أمر لا يضرّ أبداً .

وكما هو الحال مع أي نشاط جماعيّ ، فإن الاستمرار فيه كحالة إيجابية يتطلب احترام اختلاف ردود الفعل بين أعضاء المجموعة على كل تحد .

وما قد يكون سهلاً وسخيفاً لأحدهم قد يكون ساحقاً للرّوح بالنسبة لآخر . لا تَحْكمْ على أحدْ ، وعوضاً عن ذلك ، استخدم كل تمرين كما لو أنه طريقة لاكتساب فهمٍ جديدٍ للآخرين في الوقت الذي تكتشف فيه أكثر عن ذاتك .

ومن تجربتنا الذاتية في برنامج Note to Self فإن أسبوع التحدي يمثل طريقة عظيمة للنظر في كيفية عمل المجموعة ككلٍّ واحد ، وإيجاد طرق أفضل لاستخدام التكنولوجيا للتواصل مع بعضنا البعض ، أو لعدم التواصل .

في إحدى دراساتي المفضّلة ، خبيرة «المقاطعة أثناء العمل» غلوريا مارك قامت بدراسة على نمط «الحدائق اليابانية» ، مقدمة

شيئاً مختلفا كليّاً ، عبارة عن «نموذج مبدئيّ مصمّم لمساعدة الناس في إدارة «المقاطعة أثناء العمل» من خلال إعلام الزملاء بتوفرهم للمقاطعة . في التجربة ، كانت «الحديقة» مصنوعة من صخور مختلفة الألوان في صندوق صغير من الرمل ، والتي تمثل مشاريع الشخص ، وفيما إذا كان هو أو هي يعملون بها . ومن خلال تنظيم الصخور بطريقة معينة ، كان بإمكان كل عاملة أن تعطي إشارة دون كلمات للزملاء فيما إذا كانت متوفرة للمحادثة أو راغبة بأن تبقى وحيدة لتحافظ على تركيزها . فكرة رائعة ولطيفة ، لكن في النهاية ، لم تحقق نجاحاً كاملاً . وعلى الرغم من وجود الصندوق على مقعد الشخص ، وجدت مارك أن «التوافق الاجتماعي مطلوب وكذلك الحلّ التكنولوجي» .

يمكن لهذا الأمر أن يفسّر لما عندما أترك ثلاث مِدَمّات[1] صغيرة في رمال حديقة يابانية مصغرة يقوم فريقي بشراء هدية لي - رمزيتها «اتركوا مانوش بمفردها» - فإن الأمر لا ينجح .

حسناً ، «ما هو الشيء المختلف الذي حدث هنا؟» بشكل عام ، فإن المكاسب في الخبرات التي وفّرها لنا التقدم التكنولوجي لا حصر لها . ويمكن لنا أن نشكر الإنترنت والاتصالات المكتشفة حديثاً لأجل العديد من التغييرات العميقة في حياتنا ، ومنها :

- حركات جديدة نحو المساواة العِرْقية في الولايات المتحدة
- توفّر التعليم ، بغض النظر عن المكان أو الحالة الاجتماعية والاقتصادية

(١) مفردها مِدَمّة : وهي أداة لجمع العشب .

- عائلات المهاجرين ، التي حدث أن تفرقت بسبب المحيطات والكلفة العالية للاتصالات الهاتفية ، يمكن لها التواصل باستمرار .
- قوة العقل الجماعي ، والتي استخدمها العلماء في كل شيء ، من إعادة تصميم البروتينات إلى فهم الأمراض النادرة .
- قدرة الأهالي ، في المناطق التي تتوفر فيها خدمات طبية محدودة ، على الحصول على رسائل نصية ترشدهم للأماكن التي تتوفر فيها اللُّقاحات لأطفالهم .
- توفُّر محاسبة غير مكلفة ، وخدمة زبائن ، ومبيعات ، ووسائل قانونية لمالكي المشاريع الصغيرة .

على المستوى العالمي ، يمكن القول إنه لم يحدث قبلاً أن توفّر هذا القدر من الوصول المفتوح لهذا القدر من الأشخاص ، والأماكن ، والرؤى .

ولكن ، كما علمنا سابقاً ، حرية الوصول هو مصطلح خاطىء . إذ هناك ثمن لذلك . فالصحافة الفكرية لا يمكنها النجاة بالاعتماد على الإعلانات الرقمية وحدها ، ولذلك فإن الصحف تموت . كما أن هويتنا ومعلوماتنا الشخصية يجب أن تكون محميّة بعدد كبير من كلمات السر التي لا نستطيع تذكّرها كلّها ، وحتى هذا قد لا يكونّ كافياً لضمان حمايتها . ليس هناك إمكانية للابتعاد عن المتنمرين ، كما يحدث في أرض الملعب ، فهم موجودون في كل مجال من مجالات الحياة الاجتماعية عبر الإنترنت - ومن كل الأعمار . وربما تكون خسارتنا الأكبر هي خسارة الصّبر . . . الصّبر لإعطاء فرصة لشخص لينهي جملة غير مكتملة ، والصّبر لقراءة فقرة مكثّفة لأكثر من مرة أو مرتين بل ثلاث مرات لفهم فكرة معقدة . . . الصّبر لترك

فكرة عابرة خطرت في عقلك تنمو إلى مفهوم اعتيادي ثم لتتحول بعدها إلى فكرة عظيمة . فهذه الأشياء تستغرق وقتاً . والشيء الذي لا يمكن لهواتفنا الخليوية منحه لنا هو مزيد من الساعات خلال اليوم . يمكننا بالتأكيد الاتصال بعدد أكبر من الناس والحصول على قدرٍ لا نهائي من المعلومات الإضافيّة ، لكن أجهزتنا الرقمية لا تمكّننا من التمييز بين التواصل الفارغ وبين ذلك الجدير بمنحه الوقت ، والتفكير فيه ، واستعادته لاحقاً . لا يزال هذا الأمر عائد إلينا .

أحد مستمعيّ ، جوليا م . ويليامز ، وهي المدير التنفيذي لمكتب البحث المؤسساتي والتخطيط والتقييم في مركز روز هولمان للتكنولوجيا ، وخريجة جامعية متخصصة في الهندسة وعلوم أخرى ، قلقة من التأثير الذي يتركه استخدام الهاتف الخليوي . وكتبت لي قائلة : «عندما لا يقدم الخبراء التقنيون تركيزهم الكامل خلال الاجتماع أو العرض البصري في العمل ، ربما تفوتهم دلالات غير لغوية يمكن لها أن تساعدهم على تأويل الأثر الذي تتركه مقترحاتهم» ، مضيفة «أطمح لجعل طلابي يصبحون خبراء تقنيّون مختلفون عن الآخرين في مجالهم من خلال جعلهم قادرين على وضع هواتفهم الخليوية جانباً والتحدث معك» .

وككثير من المربّين ، والأهالي ، والموظفين ، وجدت جوليا نفسها في حاجة لتعليم مهارة - المحادثة - التي سبق أن اعتبرتها أمراً مسلّماً به . التحدث ، والاستماع ، والتواصل بالنظر ، والضبط ، والاستجابة ، والضجر ، نعم الضجر ، هي جميعها أنشطة نحتاج الآن للقيام بها بفعاليّة . هذا لا يعني أن «المواطنين الرقميين» لا يشعرون أو لا يعرفون هذه الأشياء ، إنما هم فقط لا يقومون بترتيب

الأولويات . لذلك علينا أن نسمّي هذه الأشياء ، ونجَدْوِلَها ، ونحتفي بها . وقد يبدو الأمر غريباً لك فيما لو كنت ممّن يمتلكون هذه المهارات ، أو من الّذين لم يمتلكوها على الإطلاق . رغم ذلك ، نحتاج إلى تقديرها ، كما نحتاج إلى تقدير وقت عزلتنا الخاص . لأن هذا القدر من التواصلية يمكن له أن يدفعنا للجنون .

يمكن للإنسان دوماً إيجاد طريقةٍ لحقن الأفكار اللاعقلانية والوجودية حتى في أكثر الأشياء خمولية . والتكنولوجيا ، التي قدمت لنا عالماً جديداً بالكامل لا يمكن فيه الشعور بالأمان ، لا تشكل استثناءً هنا . خذ مثلاً هادي مينديز ، المستمعة التي تعمل كمبشر تعليمي في كوتشابامبا- بوليفيا ، التي أخبرتنا أن إيقاف جميع التنبيهات على هاتفها فقط كان له تأثير عميق على حياتها . حيث تقول إنه «كان من الصعب أن افتح هاتفي ولا أجد فيه أي إشعارات بانتظاري . . في بعض الأحيان كنت أتساءل : ماذا . . لا أحد يحبني؟» . كثيرون قالوا إنهم اختبروا ذات الشعور الذي اختبرته هادي ، والتي أدركت لاحقاً أن عدم القلق بخصوص تلك الإشعارات قد منحها الفرصة لتحيا . وكشخص يعمل في المجال الروحاني ، قالت : «يجب أن أكون بكامل تركيزي خلال العمل الذي أقوم به» .

ربما يعود ذلك إلى أنني أُم أو شخصية تفضل الاعتقاد بأنها مسيطرة على الأمور دائماً ، إلا أن الهاتف الخليوي أصبح بالنسبة لي بمثابة زرٍّ يختزل عبارة «هل كل شيء على ما يرام؟» . على الدوام أقوم بالاطمئنان أن الجميع بخير ، وسعداء ، وغير مصابين . ولطالما كان هذا تعبيراً عن حرص سلبي الذي يتلازم مع كوني أُمّاً ، إلا أنه بدا أكثر تضخماً من خلال الهاتف الخليوي . وتحدي «ملول

وعبقري» لم يغيّر هذه العُصابية ، لكنه سمح لي بالتعرّف عليها والتأمّل فيها . على سبيل المثال ، في إحدى المرات ، وبعد أن قطعت أكثر من نصف الطريق خارج المنزل في نشاط عائلي ، أدركت أنني تركت هاتفي الخليوي بجانب المغسلة في المطبخ . وقررت أن أجبر نفسي على عدم العودة لجلبه ، فقد كان الجميع معي ، أطفالي وزوجي الذي يحمل هاتفه الخليوي معه . حسناً ، لم يكن هذا القرار مهماً أو حاسماً ، لكن ترك هاتفي ورائي بين حين وآخر ، والانخراط في العالم خارج المنزل ، دون التقاط صورة لأطفالي في المترو ، أو التفقّد القسري لتطبيق الطقس المفضل لدي ، ثم تحديث تطبيق صحيفة نيويورك تايمز لأخذ نظرة سريعة على العناوين الرئيسية ، شكل نقطة البداية . بداية بطيئة كخطوات طفل . فلازلت شخصاً ينتمي لهذا العالم دون هاتفي الخليوي ، ودون إشراك أحد في رؤية الغروب الجميل الذي أشاهده ، أو إخبار أحد بالمكان الذي أتواجد فيه ، أو معرفة ما هي الوسيلة الأسرع للوصول إلى أي مكان . لأنك حين تفقد السّيطرة ولا تشعر بأنك على عِلم بكل شيء ، تشعر بالخوف قليلاً ، وعندما تشعر بالخوف ، تشعر بأنكَ حيّ أكثر .

يدفعني هذا للتفكير في فكرة مارينا أبراموفيتش حول تخوّف الناس من تسليم هواتفهم الخليوية قبل بدء حفلها الموسيقي : «تشعر بأنك فقدت الاتصال . لكن السؤال هو ما هو الشيء الذي فقدت الاتصال معه؟ ففي الواقع أنت فاقد للاتصال مع ذاتك كل الوقت بسبب هذه الأشياء» .

«لاحظت أنني حين توقفت عن استخدام هاتفي الخليوي ، أصبحت أكثر إدراكاً لتأثير الأمر عندما يستخدم أصدقائي هواتفهم الخليوية . وأيضاً ، عندما بت أقف بجانبهم فقط لا أفعل شيئاً

أصبحوا يشعرون بأن الوضع غير ملائم فيضعون هواتفهم الخليوية جانباً» .

– جايمي

«قمت بحذف تويتر وفيسبوك وإنستغرام وتمبلر وسنابشات وفاين من هاتفي الخليوي ، وكان ذلك نوع من التجربة العاطفية المحرجة . في البداية ، شعرت بالوحدة على نحو غريب عند النّظر إلى تلك الشاشة دون رؤية أيّ إشعار جديد عليها . لكنّي أحب فعلاً أن أكون أنا من يتّخذ القرار عند التّفكير بالشبكات الاجتماعية الخاصة بي ، وعدم إعطاء هاتفي الخليوي السلطة لاتخاذ القرارات نيابة عني» .

– روكو

ملول وما بعده:

عند الحديث مع العلماء والمفكّرين عن المبادرة الأصلية لمشروع «ملول وعبقري» وعن هذا الكتاب ، كنت أسأل دائماً عن الحلول التي يمكنهم تقديمها للتّبعات السلبية ، سواء المقصودة أو غير المقصودة ، للعصر الرقميّ ؛ لأنني أحب أن أحصل على أكبر قدر ممكن من آراء الخبراء .

هناك سلسلة من الأفكار التي تقترح حلولاً تكنولوجيةً لمشكلاتنا مع التكنولوجيا . تيم بيرنرز-لي ، مخترع شبكة الإنترنت العالمية ، يعمل على مشروعه الخاص لتمكيننا من استعادة السيطرة على بياناتنا . وماليا مايسون ، عالمة النفس الاجتماعي في جامعة كولومبيا للأعمال أفصحت عن سيناريو معقول حول تطبيق مصمَّم لإبقائك مواكباً لشؤونك باستخدام نموذجٍ تحفيزيٍّ تعتقدُ هي بأنه

الأكثر جدوى . ويجري الأمر على هذا النحو : أنت تتخذ قراراً بالمشاركة في ماراثون ، ولكي تقوم بذلك عليك أن تتمرن يومياً لمدة ساعة . كذلك تتخذ قراراً بأنك ستستهلك فقط عشرين دقيقة يومياً على فيسبوك . جميع هذه المعلومات يتم إدخالها في التطبيق ، الذي يقوم بربط النشاطين ويقوم بمقاطعتك عندما تتجاوز الوقت الذي حددته لنفسك على فيسبوك ، وفي حال قررت البقاء على فيسبوك ، يظهر لك التطبيق أن تمرين الماراثون قد تمّ استهلاكه من قبل وسائل التواصل الاجتماعي . التطبيق النظري الذي وضعته مايسون هو بمثابة تذكير بالأشياء التي قلت أنت أنها تعني لك حقاً - وبأنك تقوم باختيار أمرٍ له تبعاته .

هناك آخرون ، مثل تريستان هاريس من حركة «الاستهلاك الجيد للوقت» ، والذي يعتقد أن المصمِّمين والقادة التكنولوجيين يجب أن يقودوا المواجهة في إبداع مُنتَج «يعزِّز الإنسانية على حساب وقت الشاشة الفائض» . هاريس وكذلك العالم جوي إيدلمان يعملان على «قَسَم أبقراط» خاص بقطّاع تصميم البرمجيات يتضمن قانوناً أخلاقياً ، يحدِّد مستويات النظام ، ومعايير الترخيص . سورين غوردهامر ، مُنشِئ مؤتمر حكمة ٢,٠ (Wisdom 2.0) ، وهو مؤتمر مشهور مكرَّس لـ «تداخل الحكمة والتكنولوجيا» ، يعتقد بأن زعماء وادي السيليكون جاهزون لتقبّل أمرٍ من هذا القبيل . «إنهم يشعرون بالذنب» ، بحسب ما صرح به لمجلة أتلانتيك ، وأنهم «يدركون أنهم أنشؤوا شيئاً يسبّب الإدمان» .

سيكون من المدهش ربما نموّ حركة حقيقيةٍ من داخل صناعة التكنولوجيا ذاتها لإبداع تكنولوجيا أفضل بالنسبة للمجتمع . لكن طالما أن نماذج الأعمال الحالية لم يتم وضعها جانباً بشكل نهائي ،

فعليك أن تتفهم الشك الذي لدي تجاه هذا الأمر . لماذا قد يقوم أحدٌ بتغيير هذا النوع من الأعمال حين تكون هناك شركة مثل «سنابشات» يمكن أن تصل قيمتها لخمس وعشرين مليار دولار؟ في اعتقادي العميق ، على المستهلكين تأييد وجود تكنولوجيا تخدم اهتماماتهم ، وعلى أولئك المتواجدين ضمن صناعة التكنولوجيا (والحكومة) الإصغاء لهم . وعلينا الضّغط على المشرعين وواضعي القوانين لتفهّم قضايا الخصوصية وقضايا عدم المساواة الاقتصادية التي على المحك . ولكن في هذه الأثناء ، علينا الخروج من غيبوبة *Candy Crush* .

علينا الإصغاء لحدسنا الخاص . فعندما تشعر بالسوء أو الإعياء أو حتى مجرد أنك لستَ بخير ، بعد عدة ساعات على الإنترنت ، فعلى الأغلب هناك سبب لذلك - ويمكن لك التصرّف حيال هذا الأمر .

وعلى عكس ديفيد جورج - والد أحد المدمنين على الألعاب ومطوِّر البرامج الذي قام ببناء آلة روب غولدبيرغ[١] الرقمية لمنع نفسه من ممارسة لعبة الفيديو المفضلة لديه - يجب علينا الاعتماد أكثر على شيءٍ أكثر بساطة : التنظيم الذاتي . هو متوفرٌ للجميع . . . وهو مجاني ، وليس هناك شروط للاستخدام عليك أن توقّع عليها .

---

(١) آلة روب غولدبيرغ : هي عبارة عن جهاز أو آلية ميكانيكية معقدة تم تصميمها هندسياً بشكل مبالغ فيه كثيراً لتنفيذ سلسلة من التفاعلات المتسلسلة وذلك للحصول في النهاية على نتيجة صغيرة أو لإنجاز مهمة بسيطة جداً . مع مرور الزمن توسع هذا المصطلح وأصبح يطلق على أي نظام غير مفهوم أو مربك بسبب تعقيده .

عليّ الاعتراف بأن قوة التنظيم الذاتي لدي ليست دائماً كما آمل لها أن تكون . فليتك تخلّصني من مشكلة لعبة .Two Dots إذ إنني وبعد أن قمت بحذف التطبيق ، أصبحت ذلك الشخص غريب الأطوار في المترو ، إذا رأيت شخصاً يلعب Two Dots بقربي (الأمر الذي يحدث بشكلٍ منتظم) أقوم بالنظر من فوق أكتافهم وأنا ألهث فعلياً . كنت أشبه بالمدخّن الذي أقلع عن التدخين فذهب خارجاً ووقف إلى جانب المدخنين الحقيقيين لأخذ نفسٍ عميق والتحدث عن السجائر . لهذا السبب لم أُعِد تنصيب تطبيقَ Two Dots على هاتفي مجدداً حتى بعد أن انتهى مشروع «ملول وعبقري» . وبعد سنة تقريباً ، قامت مصمِّمة اللعبة جاين مكغونيغال بإقناعي بتنصيب النسخة الجديدة من لعبة Two Dots على هاتفي الخليوي . حينها كان عليّ السفر إلى أستراليا لحضور مؤتمر هناك ، وكشخص يعاني من التوتر عند الطيران ، كنت أتخوّف من فكرة البقاء لأكثر من عشرين ساعة في الجو . وسواء كان الأمر للأفضل أم للأسوأ ، فقد ساعدني وجود اللّعبة على تجاوز الأمر .

وحالما حطّت قدمي على الأرض عائدة إلى نيويورك ، وكان بإمكاني حذف التطبيق ، لم أفعل ذلك . . . لم أستطع فعل ذلك . كنت قد بلغت للتوّ المستوى ٨٢ فيها ، وكنت واقعة في حبّها مجدداً . إلا أنني قمت بأمرٍ واحد : قمت بوضع اللّعبة ضمن ملفٍ افتراضيٍّ على هاتفي وأسميته الإنتاجيّة . بهذه الطريقة ، وكلما كُنت على وشك فتح لعبة Two Dots ، فأنا مجبرة على القيام بخطوتين إضافيتين والضحك على نفسي من عملية الإكراه السخيفة هذه . هل أوقفني ذلك؟ نادراً . . أشعر بالخجل للحظة ثم أقوم باللّعب في كل الأحوال . لكني أحاول أن أجعل الوقت محدداً بخمس أو عشر

دقائق ، كما اقترحت مكغونيغال . هذا كان تنفيذي الشخصي لتطبيق التحفيز النظري الذي وضعته مايسون ، أي جعل الأمر أكثر صعوبة قليلاً للوصول إلى شيء لا أشعر بالفخر تجاه القيام به وهو بمثابة مطبّ السرعة الذي يقوم بتذكيري : *مانوش ، قبل التورّط كلياً ، تذكري أن هذه اللّعبة تتناقض مع نظريتك حول الإنتاجيّة* .

«قبل مشروع ملول وعبقري ، توصلت إلى أن استخدامي لهاتف «آيفون» يشكل ٩٠ بالمائة من الوقت الذي أكون فيه مستيقظاً . كنت مدمناً لدرجة أني لم أكن أنام لأكثر من أربع ساعات في الليل ، وكنت أحلم بهاتفي لساعتين من تلك الساعات الأربع . وخلال كتابة الرسائل النصيّة ، حدث كثيراً أن اصطدمت بالجدران والناس . إلا أنني لم أكتب الرسائل النصية خلال قيادة السيارة . . . حسناً ، فقط عند التوقف على إشارات المرور . وفي بعض الأحيان كنت أركن السيارة على جانب الطريق لما يقارب الثلاثين دقيقة فقط لإنهاء محادثة نصيّة . لم تكن زوجتي سعيدة بهذا الأمر ، إذ إنني لطالما وصلت متأخراً على الغداء . لكن حتى خلال وقت الغداء ، كنت دائم التركيز في هاتفي ، فلم يعد الأمر يشكّل فرقاً ، سواء حضرت الغداء أم لا . الآن ، والشكر لبرنامج ملول وعبقري ، حياتي أصبحت أفضل بكثير . اتّبعتُ كل التعليمات التي تضمّنها . . . وكان الوضع مدهشاً . لقد نجح الأمر . . . فقد انخفض معدل بقائي على الهاتف الخليوي خلال ساعات اليقظة إلى ٨٥ بالمائة ، ولا أعرف ما الذي يمكّنني فعله بفائض الوقت هذا . وكأحد مواليد السبعينات ، عليَّ الاعتراف بأنني متفاجىء من كوننا استطعنا النجاة دون كل هذه التكنولوجيا . فقد اعتدنا الاتصال عبر الهواتف السلكيّة ، وأسوأ من ذلك ، اعتدنا قرع باب أحدهم من أجل لعب

كرة القاعدة أو لعبة أخرى من الطّراز القديم . كنا نبقى خارج المنزل لساعات ، ولم يكن أهلنا على علم بمكاننا ولا كيف يمكن تتبعنا باستخدام شيء مثل «Find Friends» . وحين كنا نتأخر لم يكن بإمكاننا الاتصال وإخبارهم بذلك . وأطفالي غير قادرين على تصديق أن عالماً كهذا كان موجوداً . . . عندها قمت بعرض حلقة من برنامج تلفزيوني كان يقدَّم في السبعينات ، ما ساعدهم على تكوين فكرة عن الوضع حينها . على كل حال ، شكراً مرة أخرى على الوقت المكتشف مجدداً» .

– مارتين

لا أحبّ أن يطلق الناس على «ملول وعبقري» اسم «مضاد السموم الرقمية» . فأنا لست ضدّ توقيف التشغيل الكامل للأجهزة الخليوية لفترة محددة من الوقت . تلك التوقفات عظيمة ، فقط حين يمكنك إدارتها بشكل جيد . لكن وضع هاتفك الخليوي في الدّرج وإقفاله لا يساعدك على تطوير عاداتٍ أفضل في التعامل مع هاتفك الخليوي حين تقوم باستعادته بين يديك مجددا .

«ملول وعبقري» يدور حول عيش الحياة بذكاءٍ أكبر وبطريقة أفضل ضمن العالم الرقميّ . فالتكنولوجيا لن تختفي . . . وهل من أحد يريد لها ذلك؟ أعشق فكرة أن لديّ تطبيقاً على هاتفي الخليوي يمكّنني من معرفة أي سيارة يمكن لي استقلالها بأسرع وقت لحظة خروجي من محطة المترو . ما أرغب بتعزيزه هنا هو التوازن في الطريقة التي نستخدم فيها التكنولوجيا والتأكد ، قدر الإمكان ، من أن أجهزتنا الرقميّة هذه لا تتعارض مع الأشياء الحقيقيّة والعزيزة علينا . نعم ، نحن ضد شركات تقدر قيمتها بالمليارات ، وتجمع

أشخاصاً أذكياء وحاصلين على درجات تعليمية عالية وتدفع لهم الكثير من المال فقط لإبقائنا رهائن تغذيةً استرجاعيّة لعقد رقميّة . لكن هناك أفعال يمكننا القيام بها - وبعضها ليس أصعب من إعطاء ملف اسماً مضحكاً - يحتوي على كل المعلومات والمؤثرات التي تهدد بالسيطرة علينا عند كل مفترق .

وعند الحديث عن هذه الفكرة بالتحديد ، ميشيل بياتروس ، عالم النفس في معهد شيكاغو للفن والمتزوج من مديرة تنفيذية في التسويق الرقمي ، قدم اقتباساً عن الفيلسوف الإغريقي إبيكتوس من القرن الميلادي الثاني : «إذا تجاوز المرء حدود الاعتدال ، فإن أعظم الملذات لا تعد قادرة على إرضائه» . كذلك ، فإن بياتروس يحتفظ بصورة مرسلة من طفل صغير يقف خلف شجرة وهو يقول : «الإنترنت سيكون أفضل من دونك» كطريقة لتذكير نفسه بانتظام «ليكون داخل العالم مع الناس والحصول على الخبرات الحياتية حتى وإن كانت صعبة» .

إن الأمور التي تبدو صعبة هي التي تكون أكثر جدارة ، وهذا هو ما أشعر به حيال إيجاد توازن في النظام البيئي الرقمي . مثلها مثل الزواج ، والأمومة ، والصداقة ، تحتاج علاقتنا مع التكنولوجيا للعمل عليها باستمرار .

هذه الديناميكيّة في الجُهد لإيجاد مثل هذا التوازن ستصبح أكثر استحقاقاً مع دخول الواقع الافتراضيّ في حياتنا . وأرى أن التكنولوجيا واحتياجاتنا الإنسانية الأساسية كلٌّ يقف على طرفي النّقيض في المجال الحيوي لحياتنا .

في السابق ، كان هذا المجال الحيوي محدوداً ، (فكّرْ بزمن كانت فيه الخيول والعربات التي تجرها الدواب اختراعاً عظيماً . . . بالتأكيد

كان ذلك أمراً جللاً غيّر إحساسك بالمسافة ، لكنه لم يغيّر إحساسك بوجودك) . الآن ، هذا المدى الممتد بين نهايتي المجال الحيوي أكبر بكثير وينمو باطّراد يومياً . التطرف بأي اتجاه ليس جيداً ، وفي كل يوم نقوم بعددٍ لا يحصى من الخيارات التي تحطُّ بنا في مكان ما في الوسط . هل عليّ بث تغريدة يوم السبت؟ هل عليّ الإجابة على هذا السؤال خلال اجتماع؟ أو إرسال هذا الإيميل؟ أو الانضمام إلى انستغرام؟ كل يوم هناك الكثير من القرارات . . . والكثير من الخيارات . قد تكون منهكةً ، لكن إن لم يعلّمنا مشروع «ملول وعبقري» أي شيء آخر ، فإنه يثبت أنك إن لم تتخذ هذه القرارات ، فإن شركةً ما أو تطبيقاً ما أو موقعاً للتواصل الاجتماعي سيتخذهم نيابة عنك .

لا يمكن إغفال هذا الأمر أبداً .

شكر وتقدير

تطلّب الأمر وجود الكثير من الأشخاص الرائعين للخروج بكتاب عن الملل .

إلى محرّري ، ميشيل فلاميني : كنا منسجمين من النظرة الأولى ، الشكر لجيسكا لورانس صاحبة الفكر الثاقب . الكثير من الامتنان لك ولكامل فريق سانت مارتين الحماسيّ والداعم .

ستيورات كريشفسكي وروس هاريس من وكالة SK ، احترامي وتقديري لتوجيهاتك وللصبّر على المحادثات الهاتفية الطويلة .

للباحثين والعلماء الذين شاركوا وقتهم واكتشافاتهم : أنتم مصدر إلهام لي ولجمهوري . شكراً لكم على التأمّل العميق والقيام بالأبحاث التي تطلبتها هذه الموضوعات .

حقيقة ، أنا مجرد ممثل عن كل العمل الجاد الذي قدمه الزملاء في المحطة الإذاعية العامة في نيويورك . هم الذين كانوا على استعداد لأخذ أي معرفة محدودة عن فكرة ما وتحويلها إلى واقع لم يتوقّعه أحد . كان كل من أليكس غولدمارك وأريان توبين المنفذين العباقرة للمشروع الأصلي ، ولم يكن لهذا الكتاب أن يُنجَز دونهما . جيم شيشتر ، شكراً لك للموافقة . جون كييف ، أنت وفريق أخبار البيانات لطالما جعلتم كل فكرة جيدة أفضل مما كانت وقابلة للقياس الكمّي .

الشكر الجزيل أيضاً لأندرو دونّ ، ونينا كاتشادوريان ، وماريا بوبوفا ، وكيفن هوليش ، وجنيفر هاوليهان راسل ، ومايك هيرن ،

وإيفان زيمرمان . هناك الكثير من زملاء المحطة الإذاعية العامة في نيويورك الآخرين السخيين والأذكياء الذين أعطوا وقتهم : إلى ثيودورا كوسلان وفريقها ، خاصة سهر . جون هيرساي . . عملك وقدرتك على تحديد كيف يجب أن يخرج صوتنا كان بمثابة هدية إلى مارتين وفال وفيونا وكيفن وأليسون وبقية أفراد الفريق الرقميّ ، أقدّر عالياً مهارتكم واستعدادكم للتجريب . جاكلين شينكوتا ، شكراً لك لمساندتي دائماً . روبن وريكس ، شكراً لكم لجعلي أكثر تماسكاً .

وأتقدّم بشكر خاص إلى تشارلي هيرمان الذي لا يعرف الكلل لتعريفي بالمحطة الإذاعية العامة في نيويورك في المقام الأول . كولين كامبل . . . لقد كان وقتنا قصيراً ولكنه كان محورياً . جين بويانت ، أنت شريكي في الصوت وفي الصداقة ، ولا أتحمل الانتظار لرؤية ما الذي سنفعله لاحقاً ، خاصة مع كات آرون . جوي بلاور . . . صبرك وأذنك الحساسة أذهلانا . باولا سزوشمان . . . أنت من خرج بالتسمية وقد كانت جيدة جداً . جاد أبو مراد . . . مباركتك لهذا المشروع هي التي مكنته من النجاح . جون تشاو . . . كتبت كلمة «كتاب» على السبورة وقد حولّتها فعلاً إلى كتاب . لقد أنجزنا الأمر . . . شكراً لك .

دِن كابيلو . . أنت ولورا ووكر قدمتم لي عرضاً ما كنت لأرفضه . إيمانك في فضوليّتي ، وصبرك حيال الإبداعية ، والتشجيع على التفكير بأفق واسع . . . كل ذلك قادني إلى طريق لم أكن على علم بوجوده .

شكراً لك كريستين كلوث ، لكونك لوح السّبر المهني بالنسبة لي وبطلتي الثابتة .

إلى عائلة روبن بأكملها ، خاصة لينور ونويل ، شكراً للحب الذي قدمتموه وجعلي واحدة منكم .

إلى والديّ ، عشر سنوات من رعاية الأطفال الدائمة جعلت هذا المشروع ممكناً . دعمكم وكرمكم على مدى الأربعين سنة الماضية منحاني الاستقرار الذي بت الآن أقدّره أكثر .

أرمين وغيتا . . . لا أصدق كم أنتم شقيقتين عظيمتين ، وكم نحب بعضنا البعض . غيتا . . . شكر خاص لك لعمليات التحرير والكتابة والحديث عن الأفكار في الوقت الذي كان بإمكانك تناول الرقائق المقلية بسلام . . . أنت أختي .

إلى عزيزي جوش . . . تسامحك ولطفك حقيقيان ، هو إنجاز جميل في حياتنا العظيمة . . أحبك كثيراً .

أخيراً ، إلى المستمعين . . كرمكم وانفتاحكم علّماني الكثير . ومن خلال قصصكم ، أستطيع سماع العالم بوضوح أكثر . . . شكراً لكم .



M A N N O U S H   Z O M O R O D I



"تتصرف الأجهزة الذكية كطفل في الرابعة من عمره، تنحصر مهمته الأساسية في أنْ ينبهك لكل شيءٍ تقريباً؛ عندما يريدك أن تلتفت إليه فإنَّه يريد ذلك الآن وفوراً، فهو لا يعرف شيئاً عن الآداب الاجتماعية، ولا يعرف أنَّ هناك أوقاتاً يمكنه فيها أنْ يقاطعك وأوقاتاً أخرى لا يمكنه فعل ذلك. إذا تركنا الأطفال يكبرون دون ضابط فسيشعرون أنَّ فعل ذلك أمر عادي، ولكن يمكننا أنْ نعلِّم أطفالنا قواعد أفضل من ذلك، وبشكل مشابه يمكننا أنْ نعلِّم هواتفنا أيضاً. يمكننا أن نحولها من أجهزة تقاطعنا إلى أجهزة تحمي انتباهنا".





www.darkalemat.com